JT叔叔 2013 年九月北京講話

《修道病》補完計畫：

莊子基本功

重講調陰陽

前言

這本書的內容，主要是摘自我二〇一三年九月四日到八日，北京一遊之中，對朋友們作的說話。

本來，會去北京講講話，是因為厚樸學堂徐文兵老師之邀約。

但因為在北京工作的小黃助教，結識了幾位好朋友，也找我去中歐商學院校友會聊聊，所以就多說了一些。

本來，這幾場講話，我自己最喜歡的，是九月六日的「莊子基本功」，因為，於我而言，那是面對好朋友，說我誠實的真心話。

但，講完了，才想起：我說的《莊子》基本功，其實並非人人可練的；如果心理的狀況已經惡化到某一個程度，自以為在練道家，反而是自欺欺人。

這整件事情，必須把「**莊子的十二滴眼淚**」也講明白了，才完整。

所以，就在九月八日厚樸學堂的講話中，把這件事穿插在中間補述了——當然，九月八日在厚樸的「**重講**調陰陽」，於我而言，最主要目的，還是在於：想對幾年前的拙作《調陰陽》一書，提出反省以及改正，所以才拜託徐文兵老師讓我以這個機會，講一次我自認為的「新修版本」。

也因為這樣，九月六日和八日的兩場講話，在內容方面，對讀者而言，是有許多重覆之處的。只是兩場講話，各有各自的脈絡和不同的受眾，重覆的地方若刪了，也會前言後語接不上，所以，請允許我保留。不過，或許可以這麼想：

九月六日的講話，是我覺得最要緊的核心觀念，在中國人的資料分類上，屬於「內篇」；而九月八日，比較是同一個議題在中醫臨床和日常生活中的應用，可被歸類於「外篇」；至於「雜篇」所錄，是我九月四日和五日講到的一兩個話題，關於《傷寒論》的學習方面，僅屬趣味性發言，知不知道都無所謂，棄之可惜，就權且留個記念，雞肋也。

至於「附篇」，是另一件事情的後續：

自北京返臺之後，常熟的李辛老師剛好來臺灣和楊老師合開禪修課。我就請他十月十五日來我的課堂來給我們這邊的同學上了一次課。這個「附篇」並不是李辛來上課的內容，而是李辛上課之後，接下來的兩個禮拜，我幫同學作複習整理的內容。為什麼收錄呢？主要是這個複習功課的過程，補充到了前面「雜篇」所未提及的，《傷寒論》學習方面的另一個維度。而李辛帶給我及同學的這個新視野，我覺得可以和大家分享一下。

而這本書，出書的理由，其實，讀者聽起來，可能會覺得很牽強：

在中醫教學的業界，我自認為是一個比較能夠讀「**黑話**」的人。而過去，我一向也以為：「教書嘛，我來把黑話講成白話，這樣，同學也就會聽得懂了。」但，這麼做，同學省了一點力氣，卻沒有給人機會學到「象徵符號的解碼技術」。而不熟悉這個技術的聽眾，我在溝通的時候，很多情報，他是接不住的。或者在後續的學習上，很多古書，他會把意思讀偏掉而不自知。對我自己的教書工作而言，這也是一個一直隱伏在那裡的「障礙物」。

比如說，從前做過一個主題《五臟與情志》，我很高興地自顧自地把「五行」這個符碼拆解了一遍，結果聽眾和讀者，跟本就不曉得我是在搞什麼東西——我玩「解碼」的樂趣，別人難有共鳴感，因為別人平日並沒有在玩這個——這樣蕭條的結果，其實不能怪誰。

我最近和李辛討論一個明年度的新企畫案：兩人合開一門課，來把「金木水火土」這個五行拆解一遍——因為我們發現，中醫學習者之中，這五個字整個搞錯掉的人，實在多得太可怕了，最初的基本符碼語感(nuance)就已餿掉了，因為他人生第一口酸梅湯就是喝到辣的，味覺(sense)基盤是歪掉的，於是，辯證也錯、藥也打偏；並且，要命的是「全無自覺」；這個超離譜的偏差值所形成的中醫市場陷坑，似乎是還有一點商機——可是我們的評估結果，是：要解釋清楚這「五個字」，會需要用到五天，每天三小時的課程。只講這五個字哦！五天！因為有太多需要引述的平行文件和本草學方面的操作醫案，不然無法進行解碼的說明。只五個象徵符碼的信息量就有這麼大。

又好比說，我在厚樸學堂講了《莊子》的「那十二個字」的「中間四個字」——頭四字、尾四字都省略了——就花了一個半小時；而那四個字，我其實當天還只是講了其中三個字，其中第二個字我是直接發《修道病》下去讓他們自讀了。也就是說，我的一本《修道病》的十四萬字，只是在解釋《莊子》中的「**一個『嘆』字**」而已。真是嘆死我了。

所謂「黑話」，這個「意味不明」的代稱，對它比較適切的描述，是老子說的「**大音希聲**」，聽起來意思模模糊糊的理由，會「**虛**玄(黑掉)」的理由，不是因為它太「虛」了，而是它情報量太大，「**實**」到爆了。外行人不曉得其中的信息量密度有到這麼誇張，平平一個誰都認得的「嘆」

字要解釋十四萬字。而行內人在互相丟情報的時候用的表述法，往往行外人是無法消化的。而身為教書的人，有時候真的很想提高上課的效能，一急了，就會開始用自己熟悉的那個路數，對學生丟「壓縮情報」，但，這就考驗到學生「解壓縮」的功底了。

比如說李辛這次來我這兒講了一堂課，講到幾個方子時，比了幾下「手勢」，手就揮那一下劃個弧形，不過半秒左右吧，助教瑩瑩感動得哭了三次。事後的複習課，我跟同學解釋其中「一個手勢」，就花了半個鐘頭，我的同學還是頗有點基礎的人呢。幸好李辛不是莊子，不然他揮那幾下，我幫他解釋要講一年呢。

所以，教書到今天，我終於覺得，不要再縱容學生不學「象徵物的解碼技術」這門學科了——其實這個學科，最近我反而是在日文課堂上大教而特教，助教都傻眼了，真是莫名其妙的代償型反發洩——因為無論是中醫還是道家，都是這種「密碼書寫」的語彙所構成的，不會這一套，在學習之路，吃的暗虧太大了。

所以，這本書的出版目的，其實是用來「**卡**」讀者的。章節與章節之間，情報密度「濃淡落差」調節到最大，順幾段、卡幾段……一定會讓人讀得頗為不舒服——尤其是對男性頭腦而言。

東一點西一點散落內文之中的小小象徵物，有的我全部解碼，作為示範；有的我解碼一半，剩下的給你練習；有的我都不解碼，給你來玩玩看，看你能不能發現它。

比如說「止觀」、「性命」、「正見」、「環中」、「氣聽」、「罪業」、「空虛」、「精神」……之類之類的許多詞彙，我都只解碼不到

三分之一，但其實它們都是情報量很濃密的符號，有一大堆實際應用的小細節，我都沒講。另外有些事，我在說的其實是前作《修道病》裡提及的「念波頻率表」上面的東西，只是在祖國講話，因為聽眾沒有事先學過這個，我改用別的講法來代替，說得很間接，並沒有直說。還有更多的部分，是我在這本書的不同篇章之中，用不同的符碼語言在講述同一件事，在單篇中只說了一個向度，所以，雖然說法不一樣，但對於同一件事情，幾個篇章是在彼此互相註解對方的。但是，這種「話只講一半」的作為，想必是會令聽者不舒服的。再加上字上的「小字」，那些
這些是用來連結不同篇的同類符號的小鉤子
像是「在惡搞」的小註解，讀起來一定會覺得「整本書髒髒的」。

這些未完全解碼的小黑話，在閱讀時很可能會把你「絆住一下」，讓你覺得「不太舒服」，但你如果能再仔細一點，把那些「讀不順」的地方再慢慢多摸個幾下，說不定就能多揣摩出一點這個解碼的手法了。而會了一些之後，本來你閱讀時就直接散神、跳掉的，那些我「全不解碼」的小黑話，你就會開始「看得見」它們了。

這本書的內容，分成兩層：

第一層，是四篇講話稿，依不同的和主題訴求，依序是「止觀心境的道家取徑」、「調陰陽」、「傷寒論入門」和「傷寒論體質學中的身心地圖」，單獨而言，就是教學內容而已。

而第二層，則是夾雜在諸篇章之中，未充分解釋的「符碼」，同一件事情，在這一篇稱作 A，在另一篇則稱作 B，等待讀者去把這些符碼去串聯起來，而勾勒出一張「符碼解釋系統」的小地圖。第一篇的許多「岔題」之言，是用來示範符號解讀技術用的；而末篇的最後一章，則是亂砸一堆符號、象徵物，有些像是小說中俠客島最後一個石洞的蝌蚪文，

等待有緣人能將它們自然串成一氣。

這本書的重點，在於「讀不到的部分」。

不知讀者是否肯跟我一起來「符號學」這個主題遊樂園玩玩看？是不是可以幾個朋友開個讀書會，做個小比賽，看誰找到、解開的符號多，贏的人被請吃小吃，這樣好不好？

拜託拜託，要學會自己釣魚啊。如果你只會吃我端上桌的麥當勞炸魚塊，日子久了，真的會連魚長什麼樣子，都認不出來了。

2013 年 11 月 30 日

《修道病》補完計畫：

目錄

內篇

莊子基本功 2013 年九月六日於中歐商學院校友會

外篇

重講調陰陽 2013 年九月八日於厚樸中醫講堂

雜篇

學習傷寒論 2013 年九月四、五日於中歐商學院校友會

傷寒論與道家達人心法

附篇

有友來後 2013年十月二十二、二十九日於臺北

六氣所病

符號嗅覺中的古文明地圖



莊子基本功

2013 年九月六日於中歐商學院校友會

得之於手而應於心

【2013/09/06．第一堂】

今天來說這些，我是有一點惶恐的。

因為我在臺北教《莊子》的時候，我都是：打開書，從第一句古文開始慢慢講解，然後，第一篇慢慢講完，再講第二篇……通常《莊子》教一教，最重要的〈內七篇〉總是要講的，第二篇〈齊物論〉通常就可以講掉差不多七個月的時間。

我們今天短短相聚的一個下午，我能夠說多少呢？

如果再逐字逐段的做訓詁，恐怕就真講不到三五個字——尤其《莊子》這本書，情報量非常大——講幾個字，天也黑了。

所以，我想，我只能夠直接以我身為一個《莊子》的使用者，用比較生活、比較膚淺一點的方式，也就是我**怎麼使用**《莊子》的角度，來說一說這件事。

上課之前，有一位同學問我說：我的《莊子》課，是不是需要來臺北，慢慢把它聽完？

我當場就覺得：其實也不必如此。

雖然《莊子》這本書的情報量，的確是非常大、非常地密實，但是，如果我今天上課有帶到《莊子》講的一兩句話，那一兩句話的練習，就足以讓我們修練個十年八年了。

因此，我並不認為《莊子》是一定需要慢慢聽課的學門。甚至，我覺得聽課這件事情，對於修習《莊子》的道家心法，沒有什麼意義。

因為，到底，中國人的想法是這個樣子：功夫是**練出來**的，不是聽出來的。我們聽到的所謂知識，僅供耍嘴皮子用而已。

所以，等一下如果我說到一些《莊子》的重點，同學們不妨想一想：「在生活中，我是不是願意去做到這些？」等過了幾個月以後，做得到這些以後，再回頭來檢查，是不是：「幾個月以前的我，好會煩、好多情緒啊，但今天好像沒什麼煩惱了、情緒也少很多了……？」能有這樣的發現，就是你有功底了。

我想，這麼做就可以了，不用貪多。更不必想說「我要先領悟了宇宙的真諦，才能實踐」。

我昨天曾講一句話「得之於手而應於心」對不對？——我們**先做到**了之後，自然就領悟了。我覺得這才是一個學習方面比較正確、或者說比較尊重道家的途徑。

這是對於今天短短的最後相聚時間，我個人的一點期許。

那麼，今天不講《莊子》原文的話，我可能就直接講我讀到的東西嘍。讀書方法就都省略好了。

本來，我對《莊子》的研讀，是一個字一個字地先考據古代諸位注家對它的訓詁，然後，慢慢慢慢再去拼湊它每一個故事背後……就好像一首詩，在訴說一份情感，可是詩人把它假託在一些景物啊、花鳥風月的象徵物裏面，但重要的，是他要說的那個感情。我個人是以讀「詩」

的方法，加上訓詁學，去揣摩：莊子在這一個寓言故事的背後，他要說的，可能是什麼？

而當我聽到一點點他真正想說的心情的時候，我就練習去做做看，然後，我稍微做了、或者花了幾個月甚至幾年的時間，我做得到他其中的一句話了，我才發現：下一段故事，我開始有點讀懂了……

對我來講，《莊子》是一本非常神秘的，由**密碼書寫**而成的書。

——你必須要練成一點點之後，它才會再展開一頁，讓你再多看到一點點……對我來講是這樣的一個過程。

但是，它每對我展開新一頁的時候，我都覺得實在「太驚喜了」:「沒有想到……天底下居然有人這麼聰明！」

它的內容之豐富，讓我覺得像是取之不盡的寶藏，可是，我必須跟同學講：你開了第一扇門之後，讓你打開第二扇門的那個鑰匙，在於**我們做到！**

如果你永遠都不做到，那這本書永遠不會對你敞開。

當然，在它對你敞開、你漸漸做到的過程之中，你會越來越愛上這本書。所以歷代凡是讀《莊子》有讀進去的人，很多中國古代的文人，對《莊子》的愛都是大得不得了的。各位同學有沒有一點印象？

相對來講，另外有一群人啊，就是所謂的「清談」之人，就是喜歡拿《莊子》的這些講話放在嘴皮子上，跟人家聊，然後覺得自己「果然境界很高」的那種人。

這樣的人，等於是道門的叛徒。因為他們是沒有讀進來、更加是沒有在實踐道家的人；卻用道家的招牌，唬外面不知道的人。

而如果你要問我，為什麼《莊子》要用這樣的密碼書寫法？——因為這樣的密碼書寫法，決定了日後整個中國歷史中，所有練功秘笈的寫作方法：

就比如說全真教的秘笈，本來要說的是「意守人中」，他會說：這個練功的秘密，要在「靈峰寶塔底下求」，那「靈峰寶塔」，是鼻子嘛，對不對？人中在鼻子下面。這個東西的專家胡孚琛教授，被國家派去解碼的時候啊，他們還特地去找當年全真七子，有一個孫不二，有沒有印象？——孫不二仙姑啊，《神雕俠侶》裡面特別反對楊過娶小龍女的人——她的先生，先跟了王重陽，才拉她去拜師的。胡孚琛教授去蒐尋當年孫不二的先生跟了王重陽之後，寫給老婆勸她修道的家書，從這些私人信件裏面，才搞清楚「靈峰寶塔」原來是個鼻子。

我們道家門派，寫作方法大概都往這個方向發展，什麼鉛啊汞啊的，用密碼書寫的習性，就是《莊子》起的頭啊。

密碼書寫，在《莊子》就是：他要講的一句道理，他儘可能地用「一個故事」作為**象徵符號**來包裝它。而這樣的密碼書寫，我個人覺得，最大的效用是在於，這本書可以免於政治的鬥爭和外行人的篡改，因為我們中國的皇帝們，不見得都是採取道家心法來治國的。

當某一個學派，比如說法家、比如說儒家當局的時候，他們很可能會想要消滅別的家派的言論，就連一直是非常主流的儒家，《四書》到了宋朝，都還被朱熹改動過了。

在這一次又一次的學術鬥爭中，《莊子》這本書，都被輕輕放過去了。因為那些掌權人，並沒有看懂《莊子》在講的是很熾烈的訊息，他們以

為《莊子》講的是：大鵬鳥飛過去以後小麻雀飛，小麻雀飛過去以後小知了飛，然後有個大烏龜說他比較喜歡在泥巴裏打滾，不要去做官……像是小朋友的童話書一樣。

——好像沒什麼危險性，對不對？所以就放過了。雖然《莊子》的這個「密碼書寫」，讓人讀得十分之頭痛，但是，也正因為它是密碼書寫，所以直到今天，我還可以讀到這本道家的聖經的原貌，沒有被改掉太多內容。

所以，這是一種兩面性的、甚至可以說是「兩害相權取其輕」的選擇。

這是對《莊子》這本書的，一個最不著邊際，大略的介紹。

我講這些，是因為《莊子》裏面的大部分，是用密碼書寫的，我們讀到的都是一些象徵符號。那麼，在「解碼」的時候，我必須用他裏面講到「類似事情」的象徵符號，比如那個是龍，這個是蛇，還有一棵大樹……這樣子這樣子，以類似的象徵符號去拼湊，從不同的角度，去猜測他實際上在講什麼東西。

因為道家有一個書寫方面的**規矩**——當然是古道家啦，《老子》、《莊子》的道家——而且我說古道「家」，說得也超心虛，因為我們中國人學術界的定義是三人才能成「家」。那道家：一個老子，一個莊子，就沒了。只有兩個人，法律規定不能成家。

上下前後左右三維
而這個道家，有一個規矩：六合之外，存而不論——三次元以外的世界，就放著任它存在，但不許對它多作說明。

因為我們道門的基本要求，是**科學正確**，是「**不知為不知**」，先要認

識什麼叫「不知道」這件事，是最基本的修練。

所以呢，道門在教人展開「尋找上帝」的這個過程，一定不可以講「你要相信上帝，你要信佛」之類的；一定不要用事先預設好的標準答案、觀念成見，去框死未知的世界無限的可能性。

那個「**信**」字是不能講的。因為，你沒有體驗過的事，你就是不知道。道家希望的是：我因為知道我不認識上帝，因為知道我不了解佛陀，所有我才有踏上內心之旅的追尋渴望。

重要的是那個未知、那個渴望，那顆**謙虛無知而敞開的心**。而不是「你以為你知道、你以為你跟祂很熟」的「信仰」。

像我家裡頭，我的姑姑叔叔什麼的，都蠻有所謂「宗教信仰」，在他們眼中，一向對宗教靈修興趣缺缺的我爸爸，就有點兒……覺得他不夠有宗教細胞。可是，我爸爸這個人，卻時常說一句話：「你說人生的意義是什麼？我活了七十多歲了，仍是不曉得。兒子啊，我如何能夠告訴你怎麼活才是正確的呢？」在我眼中，一般人都是過四十歲就「不惑」了，完全僵死於他自以為的信仰、觀念；我爸爸過了七十還大惑而特惑，我反而覺得，能夠坦然面對自己的未知，不用神啊佛啊的去硬塞死那份對未知的不安，這才叫「有宗教細胞」。

現在很多宗教之人，拿著佛經、《聖經》每天都在讀著講著，可是他忘了他不知道：他沒有親自在伊甸園裏目睹亞當和夏娃被趕出來，他也不知道「三十三天，天外有天」的那個天是長什麼樣子？

所以《莊子》不能明明白白給出什麼「天外有天」的這種**宇宙地圖**，他也不能告訴你說：人死了之後靈魂要在哪裡先睡七七四十九天，然後才去地獄還是哪裡啊。

他都**不能講**這些話。道家最討厭的就是先給宇宙地圖，用**觀念**把人的學習動力先堵死了。值得去找尋的，是「我不知道自己不知道」的種種，可你卻連「我明知道自己不知道」的事，都硬要自以為知道了，這個人還有可能「學」嗎？

人類會怎麼輪迴、怎麼轉世啊……這些細節，道家一定不可以講。給出這幅詳盡的宇宙地圖的，是另外一個人啊，對不對？是「釋迦族（Shyakwa）·如寶石般珍稀的（Muni）·開悟者（Buddha）」，今天被叫作「釋迦摩尼佛」的人，是另外一個人。

道家有道家的門規：不知道的事，就是不知道。

它不叫你相信，它叫你**做實驗**。

在全世界的宗教修行領域裏面，道家，是一個特別的存在——天底下的宗教都叫你要「相信」，只有道家是完全的「科學」。莊子他會說：你做這個試試看，當你試了之後，發現：「我果然煩惱變少了，心情變開朗了。」那好，你證明了這個方法的可行性。這是一個科學演繹的過程。

但，若你不去做實驗——所謂的「實驗」就是練習、實踐《莊子》說的這些東西——那你就沒辦法經驗到這個科學的結果。

這是一個非常精密地在操作的、合理性非常高的一個……好像是對於冥冥之中的大宇宙核心，一個叫作「**神**」的意識的探尋之旅。

道家是這樣的一門科學，而這門科學的用途，如果用《莊子》的語言的話，是希望我們能夠找到內心深處的「**天**」，就是老天爺，大宇宙，宇宙的意識——好像這個大宇宙有一個總體的意識存在，而那個意識，說不定在別的人口中，被叫作上帝——有這麼一門**科學，**教你如何去探

尋上帝。

這是我認為的，道家的風格跟風範。

可是，關於道家的種種，真正修練道家的人，恐怕是不太會跟你講的；或者說，也沒什麼好講的。因為道家的修練，只有一個目標，就是讓你覺得：活著，好舒服、好幸福。

那，請問一個練成道家心法，活得「好舒服、好幸福」的人，他能夠發射出什麼教主光環來炫耀給你看嗎？好像不行呢，對不對？

道家認為的真人，《莊子》的書寫，有時候會寫得比較漂亮，比如說「藐姑射之山，有神人居焉。肌膚若冰雪，綽約若處子……」他說仙人皮膚特好，身材特好，「綽約如處子」：綽就是鬆；約就是緊。他身上該凸的地方凸，該瘦的地方瘦，叫作綽約。像個處子：像個沒嫁人的女孩子。因為嫁了人就不夠美了呀，每天都是「寶寶吃奶奶，媽媽給你買糖糖……」，文學造境會降低。

然後「……其神凝，使物不疵癘而年穀熟。」他的精神往哪裡一注意啊，那個地方就東西放了都不會餿，穀子長得特別的多。這樣的一個聽起來「很有教主光環氣場」的道家真人，其實在真實的生活裏面是另外一種存在，不是那種會有教主光環的；而是：

有一個人，他天生就特喜歡煮麵條，於是，他就選擇了他最愛的事情作為他的事業，他在巷口擺個攤，每天煮麵每天煮麵……就好開心呀，他覺得：「煮麵真爽！」他就每天都在舒服、都在開心、都在爽。然後呢，他愉悅的氣場就影響方圓五六條巷子的人：婦女更年期不發潮熱，小孩子也開智慧。道家認為的真人是這樣的──「至人無己，神人無功，聖

人無名。」

所謂的「普渡眾生」，是用氣場去普渡的，沒有站在臺上講道的。那我今天坐在這地方講話，你就知道我不是道家的真人啊。

反而《莊子》裏面有一個故事，是罵「當老師」這件事的：

列子每到一個地方就有人找他去講課，然後他門口——那時候他們學生是要脫了鞋進去聽課的——門口脫下來的鞋堆積如山，列子的師傅經過，就氣走了，列子追出來：「老師啊，我現在普渡眾生呢，做得好啊，你怎麼不認同我呢？」他的老師就說：「你呀！你的問題是，別人還看得到你的光環，會來找你。你的氣沒有藏起來，你的功夫不到。」

這句話，用今天的流行語，就是電影《讓子彈飛》裏面周潤發的一句臺詞：「**霸氣外露，找死！**」是不是？

所以我就覺得，還沒到北京，就一夥子朋友說「你來講課吧」，你就知道我《莊子》的修為有多低——乃「霸氣外露，找死」之人啊。

可是，即使是一個霸氣外露找死之人，坐在這裏，或許我還勉強可以……以一種比較像是幼稚班學生的心情，跟大家講一下，我所體驗到的，《莊子》最低階的「第一課」是什麼東西。

——至於所有的象徵符號的推敲和推導的過程，在這裏真是來不及講了。我就直接畫出《莊子》認為的人的心靈的地圖。那個推導的過程，就省略了，好不好？

所以這個說明的過程可能會枯燥一些，請大家原諒原諒。

一龍一蛇

要說莊子他所認為的心靈地圖是什麼呢？昨天下課的時候，有位同學走過來問了我一句話：「你覺得人生有意義嗎？」

我說：「我覺得有誒。如果我活著活著，就感到明天的我比今天更開心，體驗到更多的美好，我就覺得生命很美好啊，活著真好！」——我就只是這樣的感覺，很單純。因為我學習道家，本來也不是為了在這個地方霸氣外露來找死的——我是還沒有練成，所以在這邊找死。

然後，這位同學聽了以後，似乎是沉默了。

我回去就想：「我這個說法，是不是太不著邊際啦？如果是《莊子》的說法，會是什麼？」

我就在腦海裡搜索呀……找尋記憶中《莊子》說的「人生的意義」到底是怎麼一個說法的呀？

那麼，《莊子》說的「人生的意義」，是：要**用你所知道的自己，去長養你所不知道的自己**（以其知之所知，以養其知之所不知）。

這句話，聽起來，是不是有點太玄嘍？有沒有「密碼書」寫的感覺？

所以，在這裏我們要畫一下「莊子的心靈地圖」：

這個地方呢，有一小坨東西，是「我所知道的自己」；然後這邊呢，有一坨好巨大的東西，叫作「我所不知道的自己」。

那這個「我所知道的自己」，《莊子》的象徵物，說它是「一蛇」，一

隻爬在地面的小蛇；然後，「我所不知道的那個自己」，《莊子》則是叫它「**一龍**」，是一條飛翔在天空的巨龍。

——龍這個象徵物，我們學本草學的就知道，中國人的本草書在形容「龍」這個藥味的時候，是科幻性的書寫，說：龍是一種翱翔在異次元空間的神物，牠跟我們這個世界是平行的，肉眼看不見牠。龍這種生物在異次元的空間翱翔，牠因為跟我們不同次元，所以可以飛天遁地。牠在冬天的時候是住在我們地表的下面，到了春天牠就會飛龍在天。當龍升入天空的時候，地球出現的現象叫「打春雷」——這樣子一個異次元科幻生物的形容，這是我們中國人認為的龍。

而《莊子》就採取了這個象徵物。我們不知道的自己，是在另外一個異次元空間，非常巨大的存在。我們今天在這邊，帶著肉體的人，只是異次元空間「巨大的自己」的一個小小的影子，一種「投影」。這樣的投影就是一條小蛇，跟一條巨龍相比的話，可能那個存在的大小差到幾千倍幾萬倍也說不定。

這樣的一個象徵符號，我們如果用現代的語彙來講的話，我們能夠感覺到是自己的自己，我稱之為「**表面意識**」；而那個我們不能感覺到是自己的自己，稱之為「**潛在意識**」——這樣好不好？用今天的說法來講——當然後世道門也有自己的術語啦：比如說，在黃元吉真人的中派丹道，表面意識叫「識神」，潛在意識叫作「元神」。

但是這個「**潛在**意識」，也不全是心理學家講的「潛意識(subconsciousness)」。因為心理學所謂的「潛意識」，有時候是指，**表面意識之中**的一些已經把你制約住的程式；你已經忘掉它的存在了，它卻支配著你——那叫潛意識。這種「潛意識」並不是《莊子》說的那條巨龍——學術上要先講清楚。

這樣子的東西，「不知道的自己」，要怎麼「長養」它呢？

因為《莊子》不給宇宙地圖，它沒有說「人在天上心情不好了，所以要下來散散心」，也沒有說「有業障的靈魂要下凡來遭報應還債」，它沒有講這種話。

所以，對於這件事，我只能夠姑且這麼「想像」——

如果我們用《莊子》第二篇的〈齊物論〉中的象徵物來分析的話，這一篇非常強調一件事情——如果用我的語言來說的話——就是：

人啊，就好像從老爸身上，拿了一塊錢本錢出來做生意的孩子。有一天呢，你要回到老爸身邊去。這個老爸，他給你一塊錢，到底你怎麼做，老爸會覺得很開心？

那就是：你做生意的這段時間，把這一塊錢，以錢翻錢，變成賺很多錢回去，老爸就開心。但是如果你把這一塊錢賠光了，空手回去，老爸就不開心——可能是這樣的一個畫面。

而這樣的一種說法，你不覺得在基督教裏面好像也有嗎？一粒麥子的故事：

耶穌講，主人交給他的僕人一桶麥子。然後走了，回來的時候……怎麼樣的僕人，主人才最開心？就是你把麥子種在地裏，讓它長出更多的麥子。主人回來會覺得，你真是一個好僕人——是不是這樣一個故事？但是如果你把這麥子就吃完了，甚至放壞了，都不行。是不是？

所以簡單來講，這樣的畫面，就好像是：我們表面意識是從潛在意識裏面分出來的能量，這個能量就像老爸給你的一塊錢，你要怎麼活，

才能把這一塊錢變成很多錢，然後回去可以跟老爸講「我賺錢了」？

那這樣一個思維，這樣一個畫面，我們昨天講到的《傷寒論》的學習，講到道家「達人心法」的時候，《莊子》的達人心法，不是告訴我們「人要怎麼活才能提升心力」嗎？提升自己的**感知力**跟**表現力**。感知力、表現力提升了，就代表你心中的能量充實了，也就是你帶出來的錢變多了。

等到有一天，潛在意識跟表面意識之間的這層障壁破裂了——這個破裂，當然也就是你死了——你死了，能量就回到本體去了。如果這一世你掙到了好多好多的能量，本體就變得更豐滿；也就是「長養到那個你不知道的自己」了。

這樣的一個虛構的、非常象徵性的畫面，可能就是《莊子》認為的人生意義。

當然，對於這樣的人生意義，最**不適合**的，就是把它搞成什麼宗教教條一樣，在那邊大聲疾呼：「我們要珍惜自己的人生！必須爭取更多的生命！要怎麼樣怎麼樣……」

昨天，小黃助教的乾姊姊，林姊跟我說：「傑中啊，你一天到晚都在那邊修行修行修行……你不覺得，你很執著嗎？」我說：「我也覺得我很執著吶。」……「可是，更重要的是，我練《莊子》，我**舒服**呀！」

我並不是為了符合「上帝的旨意是叫你奮發向上要當好學生」這種規矩而練《莊子》的，我不是這樣的心情呀。我是因為每天練《莊子》，過了幾天幾個禮拜，我就覺得我更開心，我更舒服了。所以我「貪圖

享受」而練《莊子》。這樣可以明白嗎？重要的是：這樣做，我好開心，所以我才練它，不是為了滿足什麼上帝的旨意。

甚至我講一句更平實的話，《莊子》說得實在是太明白了，就是：你什麼時候是上帝心中的乖寶寶？就是你感覺到自己變得更幸福的時候。——你心中的幸福感、對世界的謝意，就是你心中的上帝。也只不過如此而已。

所以《莊子》說，上天——或許我們可以稱之為神或者大宇宙——大宇宙心目中的乖寶寶，在凡人心目中，叫作「**小人**」。因為小人只想「我人生怎樣可以幸福快樂」，他沒有想別的，也不在意他人的眼光，他只關心自己這顆心的感覺，沒有別的。

然後呢，大宇宙心目中的壞孩子，在人類的世界，叫作「**君子**」（*天之小人，人之君子*）。因為，正人君子就會想：「我要怎麼做，大家才會覺得是**正確的**？我才不辜負**道德**對我的期待？」他忘了「幸福」排在第一順位。所以他就忘記了去照顧自己心中的上帝，而變成大宇宙的棄嬰了。

這樣的一個觀點，是《莊子》最基本的邏輯。

所以呢，我常說，**修真**之路，像我們道家都認為——也不是「都」認為，這件事老子不太講，莊子喜歡講，我總覺得，從《老子》跟《莊子》的書寫方法，你會得看出他們之間，並不是老子的徒兒再傳到莊子，不是這樣。他們不是直系，而是旁系。因為他們之間整個的書寫方法跟用詞都是很不一樣的——

對於這個潛在意識的自己，《莊子》稱之為「**真**」，也就是「真正的

自己」。我們現在自認為的自己，是假的，是虛擬的。

真正的自己、我們潛在意識的自己，對我們表面意識所說的話——祂希望你怎麼活，你才會更豐滿，更幸福，更快樂——祂的這些話語，希望能夠傳達到表面意識，然後表面意識能夠越來越聽見，越聽越多，更加理解「真正的靈魂到底想我要怎麼樣？」，這條路叫作「修真」。

這個「真」字，在《老子》裏面不稱之為「真」，老子叫它作「冥」，《老子》裏面「冥」字用得多。冥，就是「黑麻麻地看不到」；好像就是在這個世界之外啊，還有一個我們不知道的世界，存在著一股冥冥之力。所以老子稱之「冥」，高次元世界、暗物質世界（世界背後的世界）。

對於潛在意識的呼喚、信息場，《莊子》稱之為「**真**」，後代的道家稱之為「**性命**」，所以叫我們要「性命雙修」，要「明心見性」……

《莊子》說「那個世界」、「從夢中醒來的世界」、彼岸，才是真實的世界。我們這個世界，是個假的世界，好像有個電影叫《The Matrix（駭客任務）》：人類都在睡覺，他們的靈魂跑到一個網路虛擬的世界裏面去過日子，對不對？

所以，我們每一個地球人的生命，或許就像是在網路中扮演的角色；那個真正的自己，是存在於網路外面的玩家。

然後，我們來到地球，有了一個肉身，到這個遊戲的虛擬世界裏面去打電動、去找寶藏、砍倒大魔王什麼的——這個遊戲的過程，打電動的人稱之為「增加分數（經驗質）」，電玩界的流行術語稱之為「**練功**」——這是《莊子》所「暗示」的宇宙地圖；因為道家不會直接明講這個東西，但是《莊子》書中的象徵符號，在「指涉」這樣的事情。

所以我們期望「修真」，就是期望自己越來越能夠聽到「真正在遊戲世界之外的玩家的呼喚」，越來越知道：怎麼做，我的心可以賺到更多的分數。這樣的人生，才是好好地「練功」——這樣子的一個畫面。

如果我們再多說一點的話：有朝一日，如果我們道家真的能夠練成的話，我們這個表面意識，會有機會認識彼岸的潛在意識。相識的那一天來到的時候，《莊子》稱之為「逍遙」。

「逍遙」這個道家非常重要的專有名詞，就是：有一天，你過你的每一天人生，再也**不是以一個肉體的地球人的角度，而是以一個靈魂人的立場在過日子**。

這是道家說的逍遙，也是道家追尋的最高境界。

當一個人，真的能夠揣摩到《莊子》說的「逍遙思考」的話，我想我們對於自己的人生之中的每一件事情，看法都將會不一樣。

我這一次來講話之前，有一位黃劍先生，原來是要把我這一堂演講要去的，可是我答應了他之後才曉得，原來這邊已經幫我先預定好了，所以我就趕快跟他寫信道歉，說我弄錯了，已經有人約了，沒辦法去他那裡講。

但是，我去不了這位黃劍先生的邀約，說真的，我偷偷鬆了一口氣，因為他讓我講《莊子》這個講題的時候，他的信裏頭寫了幾句話，他說：「你講《莊子》很好啊，因為我的朋友梁冬最近瘋狂迷《莊子》，逢人就說《莊子》，所以你們倆見面，正好可以一起逍遙遊。」

我看了之後，就想啊：

「『逍遙』這兩個字……是可以這麼用的嗎？」

「逍遙」是**很重**的話呢，是說你可以用靈魂人的意識來活地球人的人生，這很不得了的呀。如果是用靈魂的意識來活地球人的人生，那應該前世都想得起來，你曾經投胎在哪裡，那一國的話都會講啊……這個字很重耶！

我想：跟梁冬「一起逍遙一下」，聽起來還蠻 Gay 的喲？

而且我在心裏頭，對這件事情，總有一種「好像有什麼事情要糟糕啦？」的感覺。因為，《莊子》我雖是每天每天練著練著，練了十五年，到今天依然還是《莊子》不能認可的壞孩子。但是呢，我覺得我的心情，有點是個喜歡練鐵砂掌的少林火工頭陀，每天在少林寺後院，用手掌插燒熱的鐵砂，插了十五年。然後呢，有一個人介紹一個朋友叫梁冬，說他也是熱愛鐵砂掌的人，說：「哎，這個人也很熱愛鐵砂掌，你們切磋切磋吧，對戳一掌看看？」——你是要**看我殺人**是吧？這種「喜好莊子」的熱愛，跟那個「練了十五年」是不一樣的事情，不能對戳一掌的吧？

《莊子》裏面講的「逍遙」，如果我們換成釋迦摩尼佛的說法的話，那就是有一天，釋迦摩尼佛對他的一個「還差幾步就修成正果」的弟子

舍利族的某人；舍利族之子
Śāriputra（舍利弗／舍利子）講的一段話。

這個舍利子，到今天已經在佛陀的弟子裏被稱作智慧第一了，佛陀有一個他的心靈境界，叫作「āvalokite śhvaro」，舍利子還沒有悟到，所以佛陀在鼓勵這位學生，跟他說：「我們這邊的世界，是很美好的喲，要不要跨越過來看一看？」

佛陀就跟舍利子介紹了一下在佛的這個心靈境界所看到的世界是怎麼樣的。而那幾句話，傳到今天呢，就是玄奘法師翻譯的《心經》。

在這個《心經》，佛陀跟舍利子講啊，說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時……」有沒有聽過這句話？

「觀自在」這個詞啊，今天翻譯「自在」，說不定有一點點會讓人想偏掉？因為我是做翻譯作了十幾二十年的人，對這種事情有點龜毛(仔細挑剔)，就想說，觀自在，印度話原文是「āvalokite śhvaro」，簡稱「śhvaro」，這個東西，如果你直譯的話，叫作「觀三世」。

就是說，你又可以看到你的前世，又可以知道如果你下次要來到地球，你哪一天哪個班機到哪裡降落。連這些東西都能夠感知得到，這樣叫作「觀三世」，今天叫作「觀自在」。

——不是那個什麼觀世音菩薩的「觀世音」啊。「觀音」也是整個搞錯了。因為，就像我們今天，有人叫小美，有人叫小花……「觀音」是「Kanon」，這個發音，古印度話的意思是亮、光明，就是這個人的名字叫小明或是小光，Kanon 是人名的音譯。

所以今天「光明」的音譯變成「觀音」，然後我們中國人就大做文章，說他可以「觀到聲音」，再拿它去框到「觀自在」上面去……我們做翻譯的人，有點不能適應這種事情。

當時和佛陀一樣領悟了這個「śhvaro」心靈境界的人，相傳「可能」還有大迦葉（Maha Kasyapa，叫他『大(Maha)』，是因為佛的弟子之中另外還拜火教的迦葉三兄弟，作為區分），和另一個叫作 Miroku(Maitreya，意譯：慈)，傳到現在叫「彌勒(慈氏)」的那個人——不過傳到今天都不確定、不可考了。

佛陀跟另外一位或是兩位弟子，共享一個最高的心靈境界。然後再下來：最聰明的舍利弗，還有舍利弗的好兄弟——據說是最有神通的 Maha Moggallāna——也就是今天說的大目犍連，他們都還沒有領悟這個心靈境界。所以佛陀忍不住跟這個還沒有領悟的弟子講了幾句話：

所以，能夠看到前世又曉得自己來世的一個人 āvalokite śhvaro，他走進了他深深的「般若波羅蜜多」，prajñāpāramitā，就是「到達了・彼岸的・智慧」。他已經走進了他的潛在意識之中，走進了潛在意識的核心了。

然後：「照見五蘊皆空」，他的感知力能夠讓他觀照到一個事實，就是：這個世界的五蘊……

五蘊，有人翻譯成「五陰」，在我們中國人的語感裏面，陽是能量的世界、看不到的世界。陰是有形的、物質的世界。那五陰是什麼呢？佛教的講法叫作「色➡受➡想➡行➡識」，「色」就是肉眼可見的物質世界；你來到了這個有形的物質的世界，會跟很多東西發生關聯，有了「受」；然後你就會有一些思考「想」；而這些想法、觀念就會主導了你的運作模式「行」，產生了自我意識「識」。可是你形成的這個意識，也就是我們今天說的表面意識的自我。他就是一個只認得三次元物質世界的自我，他被困在了這個物質世界裏面，彷彿自己是一個孤立無援的受害者，他已經忘掉自己是什麼東西了——這叫五陰，也就是五蘊。

「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」他說，你要看到：

這個世界上面的五陰，所有的物質現象，都是空。

這裡「色」跟「空」對舉：色是有形的物質，空是無形的能量，所以他說：「我要告訴你，在我們的心靈境界所看到的世界，一切的物質現象，都是能量，完全沒有差別。」這有形的世界是能量的世界所構成的，並不是一個真實的物質世界。

於是呢，佛陀在後面講了一句很妙的話：「無苦集滅道」。

因為我們一般人都認為，佛陀在說：人生很苦，然後大家的苦，彼此影響、增幅，糾結在一起，形成所謂的「共業」。那你要消滅這些共業，就要實踐佛法、「道(Dharma)」——這是四諦「苦集滅道」的定義。

可是現在佛陀卻跟舍利子講：「沒有這回事！」

為什麼呀？他說——因為我覺得我不是那個境界的人啊，我只能姑且推想——或許，他是在說「我覺得」在我的生命裏面體驗到的一件事情，就是：凡是我遇到的任何有形的事情，都是我內在的能量製造出來的。

比如說有一次我的一個朋友，很熱心送我一包花生，可是我看到他買的……因為我那朋友是一個很憨厚的人，他很容易店員小姐說什麼「這個花生好」他就買了，一次買了三包，要送我一包，說「你帶在路上吃」，對我很好。可是呢，我拿到花生的那一瞬間，我就動了一個念頭，我就想說：「哎呀，這傻蛋又被人騙。」我就動了一下念頭——等於說這花生是無辜的，我動了一個惡念——結果呢我回家打開花生米，我一顆一顆剝，差不多每兩三顆就剝到一顆壞的，我惱死了：「果然是爛花生！」

結果看助教來了，我就覺得「己所不欲，正好施於人」：「朋友送包

爛花生，你們肯吃就吃吧。」助教他們也很開心啊：「我很喜歡吃花生，沒關係，我吃！」結果他們啪啦啪啦一直剝一直剝，就一面遞給我看：「叔叔，你看，好的。叔叔，你看，好的。叔叔，你看，好的！叔叔，你看……」

測不準原理

——爛花生全到我這兒來啦。只一個念頭，你的經驗到的現象就不一樣了。

所以，在這樣低級的「一包花生的領悟」裏面，我發現一件事情：原來我生命中遭逢的種種，都是我自己裏面的能量投射出來的。如果我裏面有一個想要生氣的程式，我就會找到個王八蛋來氣我。如果沒有這個程式的話，我就跟這王八蛋在世上擦身而過，他去氣別人。

一切事情都是這樣造成的，如果用比較江湖的俗話來講就是：都是自己的業障牽引來的。

講簡單點就是：人的任何一個情緒，背後都有信念在支持它。你可以說情緒形成信念，信念形成實相，實相又引發情緒去加強那個信念。

比如小時候，如果你每天過著很趕的生活，你就會建立一種信念是「時間是不夠用的」。那如果你把「時間不夠用」的信念帶在身上，你就會不由自主地——因為信念是會控制人的、會催眠你的——你會不由自主地總是找到一個工作，那事情多到你下班都做不完。你會被它催眠去做這件事。

像我們家瑩瑩，她有一點愛生氣，我覺得她差不多頻率是一兩個禮拜生氣一次。有一次那幾天，我就覺得：「妳這個禮拜，過得太平無事，沒人理，也沒有人惹妳，照理說應該不會生氣了吧？」但她還是能生氣。為什麼呀？我就覺得她好奇怪：「妳讓妳男朋友丁助教去買東西，他買錯了，妳好氣。可是，妳**明明比任何人都曉得**他買東西很不仔細，怎麼還

派他去呢？」——你以為人生氣是被惹的，其實她在導演。一個人的信念結構是「我每個禮拜必生氣一次」，所以無論如何都會生氣。信念是會催眠出現象的；引導著你製造出這個現象。

所以，帶著「時間不夠用」這個信念，你一輩子都在忙、在急。你自覺得是一個大環境的受害者，但其實加害者這一方，你也有份兒的。

如果是一個「相信自己值得被善待」的人，交往的對象有一點不夠好，她就把他給扔了，不會嫁過去遭家暴；但一個相信自己「不配、不值得」的女人，對方再糟，她也覺得「只好認命」，那，下場就慘了。

而這，即使有什麼前世因果，其實也可以不去考慮的，因為**這一世的這個模式決定了我們這一世的人生，當下**即是永恆的總合，這一世的這個信念能修好了，前世的「業(Karma)」也就解除了。

或者，講得正面(positive)一點：我們內在的「道」或是「上帝」這個東西，「為我們」召來這些不可愛的事情，用來提醒我們：「你裡面還有這一組讓自己生氣的程式哦，所以我弄個機會，來啟動這些程式，好讓你看見。」

當我有這樣的感覺的時候，我才明白——這不是真的明白啊，我還沒有開悟啊——在《心經》的世界觀，沒有任何人是這個物質世界的受害者，你痛苦了、你難過了，你完全不是受害者。因為這些痛苦、難過，都是你的心本來就帶著的一個能量結構，你把它釋放、投射出來而已。當然，你會說「那個某某害我害得這麼慘……」，可是他終究是你召喚他來的，別人若沒這個召喚，他就害不到。

很多地方都是這樣的，同一家公司上班，面對同一個領導，有的人從早工作到晚都覺得很生氣，有的人笑瞇瞇進去笑瞇瞇出來。身處同一

個場域，你也可以有不一樣的心情，心情是**自己帶來的**東西。

在這樣的一種我自己慢慢察覺到的生命經驗——因為我的人生就是這樣——我也逐漸學到：發生什麼壞事，我就只要反省自己就好了；我跟自己說：「一定是我裏面有什麼結構引起這件事，請大宇宙給我幫幫忙，消除這個結構⋯⋯」然後我生活之中的這一類事情就真的一天比一天少了。

我到現在，解決問題，幾乎不往外解決。我不跟人家囉嗦什麼，或者要怎麼樣爭取、奮鬥，都不必做這些事了。

我沒錢了，就說：「大宇宙，我一定是相信我沒有錢就會很可憐、有錢就會墮落，我對金錢這個東西，貼了很多標籤（看法、觀念），很執著，請你為我清除這些觀念⋯⋯」消除了我這些執著，就有錢了。

外在事件沒什麼大不了的，我也不必自認受害者，原來一切發生的事情，問題都在自己裏面。心向內去清理到乾淨，就會解決了。

所以呢，什麼「人生很痛苦，一定要努力修行，脫離這個痛苦的世界」這種話，佛陀就跟舍利子講：「這都是屁話。」

因為你沒有發現：在真正存在本質的層面，**你是神**。你生命中一切現象都是你創造出來的，你才是那個畫家。事情這樣就講完了。

——「*般若波羅蜜多*」：邁入彼岸、已經到達了彼岸的智慧。

這個東西，在《莊子》叫作逍遙。當然這個「逍遙」有比較通俗的講法：因為《莊子》說的表面意識是蛇嘛，潛在意識是龍嘛，兩者加到一起，打成一片，開悟了，這叫什麼？你這個人「**龍蛇混雜**」呀。

「龍蛇混雜」這個詞兒，是源自於《莊子》的啊？講的是高度的心靈境界。

然後《莊子》還用一個什麼詞啊？這個潛在意識，《莊子》稱之為死人之心；因為活人沒有這個「出生前本來面目」的意識。那這個表面意識呢，叫作活人之心。那如果你開悟了，已經認得自己是什麼靈魂了，《莊子》說：你太讚了，是一個「不死不活」之人！所以「終南山後，活死人墓」，楊過、小龍女住的那個活死人墓，蓋的人是王嚞，王重陽，他的人生志願就是「我要當一個活死人」。

這是道家最高心靈境界，聽起來像是講笑話是不是？要不死不活，又要龍蛇混雜？

還有一個第二高的心靈境界，叫作「**槁木死灰**」。

槁木死灰是這樣的，那故事情節是：有個師傅坐在那兒，徒弟說：「哎呀，師傅今天不對了？」等他師傅張開眼睛，他說：「師傅，你今天不對勁，我覺得你完全沒有氣場，我看見你的這個肉體呀，像一棵枯掉的樹，像是已經澆熄的灰，裏面沒有生命，你這傢伙是搞什麼東西？教我們這麼多年養生，養到今天，我發現你一點能量都沒有了。」

那位師傅出陽神去了呀，肉體的生命，已經全部跟著靈魂出去玩兒去了——當然這是我翻譯的哦——那位師傅對於他靈魂不在家的狀況，跟徒兒解釋說：「**吾喪我**。」

這等於是《莊子》在說：人啊，要靈魂能夠自由離開身體，進入另外一個世界去玩的話，你必須要練成一個功法，叫作「喪我」。

而這個「喪我神功」就是《莊子》整篇〈齊物論〉，一點一點，非常

龜毛（仔細挑剔）地教人要練的功。

那麼，什麼「我」是需要被「**喪**」的呢？我們需要打死的，是一個什麼樣的我呀？

這個「喪我」的修練，最主要的，就是認為：我們的表面意識裏面，有很多很多的 program，程式，這些幾乎是像病毒一樣的程式，簡單來說，是由很多的「我應該」、「你應該」，也就是我們的觀念、信念所構成的指令。而這些指令會形成某種制約（be conditioned），控制了我們想事情的方式，決定了我們面對一件事情的看法和情緒反應，主導了我們的選擇。

這樣的一堆指令，會讓我們覺得，自己是一個有是非之心、有人格、有道德、有原則、有操守的人。

可是，這些指令所形成的「正確」、「應該」，如果的的確確是我們的靈魂想要的，那也就沒事。問題是，有些人，他的靈魂的渴望，他真正想去過的生活，卻被這些指令擋住了，不允許他往那個方向去。

可能你靈魂的呼喚，你最喜歡做的事情，是去賣麵啊。可是你的表面意識被你爸爸媽媽灌輸了一個奇怪的程式，叫作「人要在大企業當大主管才是應該」。那當你的那些「**應該**」已經被灌輸得根深蒂固的時候，你就聽不到你內在的呼喚了。

或者偶爾聽到一點點聲音，覺得：「啊～！我好想去煮一碗麵啊！」但你也會覺得：「我還是應該繼續上班。」對不對？這些「應該」讓你越來越不敢聽到潛在意識的呼喚，越來越失去感受它的能力，你越來越失去了「真」這個東西。當你失去了「真」這種能量，你的靈魂在這個世界，就變成一個萎縮的靈魂。

因為，你不快樂。

人的快不快樂這件事情，真的是極端之主觀的。

比如說有一次助教們在我家，瑩瑩她聽到我另外一個助教小方說到他大學的一個同學：「我那個某某朋友啊，他怎麼樣怎麼樣過日子，有個工作有個薪水……」，他說：「我那個朋友跟我講，他過得很幸福啊。」結果瑩瑩聽到這句話——因為她剛好也認得「說自己很幸福」的那個男生——瑩瑩當場「哇」的一聲嚎啕大哭，淚如雨下。

我說：「妳在發什麼瘋啊？」她說：「我實在忍不住覺得那個人太可憐了。」我問：「可憐什麼呀？」她說：「過這種生活，就覺得『自己很幸福』，讓我回想起從前的我自己。我從前也以為，在一個公司上班，薪水很穩定，大家都覺得你有工作了、可以養活自己了、你不錯了，我就以為那叫作幸福。」

她說：「等到我學了《莊子》以後，開始做自己真的喜歡的工作的時候，我才發現那是『超級不幸福』。薪水安穩，也可以是一種枷鎖，把我綁在一個我完全不愛的人生之中。我們在網路上看這個朋友的留言什麼的，都曉得他過得很不開心。可是他還覺得自己是做了精打細算、夠聰明的選擇，還要說自己很幸福的話，那他太可憐了。」

我的想法是這樣——我也知道一點點那個人狀況——那個人是一個很喜歡「貪小便宜」的人，所以他找工作的時候，就喜歡找那種值大夜班、或者都沒有人來叫他做事、只是站在櫃檯的工作，然後他就覺得「他很賺」：因為我什麼力氣都沒有花，什麼事情都不用做，就可以拿到錢。

可是想到他那個「小人得志」的笑容啊，我覺得，還是蠻慘的。因為我覺得，我之所以覺得工作很快樂，是因為我做的工作，是我最愛的

工作，我做這工作的每一秒，我都覺得我在做我最喜歡的事情，我願意全心全意把它做到最好。當然，如果站在他的頭腦，就會覺得：「你才拿那麼一點錢，你何苦呀？要省力才是有賺。」可是我不是這樣子在感覺事情。如果我能選擇我所愛的生活、盡全力去愛自己所選擇的人生，那每一秒，都是很溫暖、很快樂、很有快感、很幸福的。我要抓緊這樣的每一秒，我才覺得人生是真的快樂的。

可是有些人，他只用了功利的頭腦：「你給我多少錢？我做越少事越賺。」在我眼中，這是高度的不幸福。

說不定有些人他就覺得：這樣子不錯，我沒虧。可是這樣子的「沒虧」其實是大虧了，在《莊子》的世界是大虧了。

很多人都以為「我若長得漂亮就快樂了」，但世上有很多不快樂的美男美女；以為「有錢就快樂了」，但不快樂的有錢人依然多得很。我們父母教小孩：「你如何如何成為高高在上的菁英分子，就幸福了。」但，這依然是一種高度不可信的發言。

所有客觀世界所認為的「正確的幸福之路」，拿到每一個不同的人的心中，主觀感受都不盡相同。所以這也是沒有辦法：感情(feeling tone)無法勉強，不喜歡的，就是不喜歡；無論它有多「應該」。

還是講回「喪我法」的「我」：

表面意識裏面，這些自己以為的正確的活法，自己以為的「人應該怎樣」這些觀念，結成的一個大坨坨，這個坨坨主導你的人生方向。而這一坨東西呢，我們姑且稱它為「自我」吧——不是那個「我感覺到我存在」的自我覺知「self」——是那個叫作「ego」的，會愛面子、需要

認同和掌聲的自我。

這一坨我執坨坨呢，就是我們大多數人自以為的我；這個我們以為的我，用很多的「應該」支配著我們的人生。

借助《莊子》的喪我法，才能夠一點一點地把它慢慢拆掉，你拆掉一個太大聲的我執的聲音，才有機會聽到一點點來自靈魂深處的呼喚。這樣子一點點一點點地去拆，這一拆呢⋯⋯我從開始拆，到今年，拆了十五年，還沒有拆完。

但是，「據說」拆到乾淨了，能夠「喪我」的時候，你的靈魂就能夠輕鬆地走出你的肉身；如果還繼續能拆到沒有的話呢，你的表面意識就可以被潛在意識吞沒了，就會想得起前世來了——當然這是我還沒有練到的境界——但這是道家認為的，一個人類的生命的發展方向，一個人的成長。

請問這樣的成長，各位覺得聽起來很正常嗎？（同學側頭、搖頭）⋯⋯覺得怪怪的啊？

我是已經覺得很正常了。

不過，也沒有必要一下子就搞到玄學的世界去。就只說一般的家常生活，我想，我們也會喜歡「自己對自己是誠實的」嘛；不要有自我欺騙，不要其實過得很痛苦還硬要說服自己相信自己是幸福的，能夠聽得見自己的內在呼喚，時不時有一點小小的第六感也都相當神準⋯⋯當潛在意識的訊息有好多好多都可以來到表面意識的時候，這個人呢，就稱之為「真人」了，對不對？他已經是一個相當完整而誠實的生命了，不再僅僅是一個片段的表面意識了。

那，「真人」這個東西呢，要怎麼練成呢？

我要告訴各位，有三個字的訣竅，叫作「**真小人**」！

真小人完全不顧別人的需求，只感覺自己要的是什麼——這當然不是一個完滿的人，但是他至少他開始去認識「我要的是什麼」。而且，在面對別人認為的「你應該」的時候，他仍可以覺得：「還是我想要的、喜歡的，比較重要！」對不對？這叫真小人！

當你把真小人先練出來了，然後把這整件事情做大，因為做大一點，這個「小」字就可以不要了，就變「真人」了。

「真小人，長肥了就是真人」這件事，原來我只是理論上的以為，結果呢，前天發生一些事情，我才發現真的是這樣子。

我曾經在這邊聽到有人跟我講徐文兵老師的壞話。那個人跟我講的是說——我並沒有查證過是不是真有其事——徐文兵老師在電視節目裡面說，他的掛號已經排到一年多去了。那主持人就問：「你有沒有讓人插隊啊？」他說：「插隊可以，如果你能夠把《黃帝內經》從頭到尾背給我聽，一字不漏，那我就讓你插隊。」

告訴我的這個人，就說：「你看徐文兵老師在電視上那麼大牌。」我聽了，覺得「心嚮往之」啊！因為，我認得的文兵老師，他的最愛是《黃帝內經》。而，一個病人，在我看來，只不過是身心俱傷、七零八落的一個故障人而已，雖有可憐之處，但無論如何也不能稱作「可愛」吧？他最愛的是《黃帝內經》，又不是病人，對不對？

像我的話，也從來不愛病人。因為我已經太理解到一件事情，就是：

人要好起來，只有自己能幫自己。講最簡單的一句話就是，佛陀來到這個世間的第一句話「**天上天下，惟我獨尊**」：這個世界上，只有一個人能害你，就是你自己；也只有一個人能救你，那個人，還是你自己。

我就跟那位朋友說：「文兵老師他最愛的是《黃帝內經》，他也沒那麼愛病人——老實說我更不愛病人——如果你要我愛你，那你得讓我看到你愛我所愛的才成啊。如果你愛《黃帝內經》如我一般，我會覺得我找到一個靈魂的知己，我真的會喜歡你。」他只是很單純的在說這句話而已，只是他用一種真小人的方式說。

在祖國，我一直覺得有一種異樣的風氣噢：我覺得祖國好像很喜歡那種比較權威、比較紅、比較火的人，有沒有這回事？然後對權威角色帶著一些多餘的期待。

群眾帶著一種看權威角色的心情去面對徐文兵老師，你就會忽略他是一個非常單純明快的真小人，他只是告訴你「我喜歡這個，不喜歡那個」而已。可是因為你對於權威角色的投射，會以為說，一個在高位的人就應該很有愛心、很樂於助人……你也有很多「你認為的應該」。你用你的「我執」在看他，所以遇到一個很誠實「兩手一攤，就這樣」的人，你受不了，所以你會批判他。我認為是這樣子的。

我覺得，做真小人，大概多多少少都會被社會嘲笑一番的。

像我十幾年前，有一次經過 TVBS 電視臺，剛好看到蔡康永哥哥在做節目，介紹一本書還怎麼樣。我就坐進去觀眾堆裡——因為他們也需要一些觀眾，觀眾是給 200 塊吃便當錢的——那我想：「哎，剛好經過，

撈個便當。」我就坐進去當觀眾了。

然後康永哥哥看到我在底下，他和請來的我的出版同業介紹這書，講到什麼地方的時候就說：「哎？今天 JT 也在，要不要 JT 上來講幾句？你有什麼高見啊？」我就說：「我不知道。」那康永哥哥就說：「你怎麼會不知道呢？」我說：「我只領 200 塊便當錢的時候，什麼都不知道。」

康永哥哥就大笑，指著後面叫：「導播，記得啊：這段千萬別剪掉！播給全國觀眾看！」我跟徐文兵老師比，沒好哪去嘛！就是兩個真小人而已。

可是呢，真小人累積得多了啊，真小人點數夠了，會怎樣呢？

因為我跟徐文兵老師是素未謀面，而且我從來不覺得我們兩個人一定合得來；因為我們的頭腦天差地遠。可是我來北京第一天呢，小黃助教開車帶我去厚樸學堂見他，因為也不熟——他會的《內經》我不會，我會的《傷寒》他不愛——也就這麼東扯西拉的聊了一個下午。那天到了半夜，幾乎是天亮的時候——我熬夜來北京，然後繼續熬夜啊，超不養生——到了天快亮的時候，小黃助教說：「叔叔，我現在才驚覺到，嚇得起雞皮疙瘩呢。」他說：「我們今天晚上回來，發生了蠻多意外之事，可是發生的每一件事，你跟徐老師，下午在聊天的時候，都說了！」

也就是說，我不是什麼有神通的人，徐文兵老師可能也不是，可是兩個真小人加在一起，勉強湊出半個真人的時候，出來一點神通了。

我跟徐文兵老師兩個人遇一起，還有一點惺惺相惜啊：你真小人，我也真小人，好朋友。我好喜歡遇到真小人。

但我跟你講啊，大部分的別人，都覺得喜歡遇到「好人」，對不對？

我不會想遇到君子好人，因為我已經被《莊子》訓練到我的頭腦只習慣真小人這個好東西了。

像今天啊，早上來之前，我跟小黃在那邊等何先生開車來接我們。然後小黃就咚咚咚走過來說：「叔叔，你在這待著，我走開一下。」回來時買了兩個捲餅，那，小黃就自顧自的啃起來了，也沒有叫我吃。我心裏就一陣暖暖甜甜的：「哎，不愧是我手把手教出來的好徒弟，夠種！」（眾笑，掌聲）我就覺得好開心，果然是教徒有成，他練到了。

後來何先生接我們，何先生因為不好意思打電話催我們，所以他被開了一張罰單，就是貼了個條，我就想說：「唉……這個人，終究是個**好人**啊。」果然不是我手把手教的。如果是我的助教：「叔叔你趕快下來啦！不要叫我停車啦！滾下來！磨什麼磨？」這就好！但是呢，何先生對我如此之好呢，我反而覺得略有失落。

那過了一會兒呢，小黃助教對我做了一個動作，他那包食物放那，就放我身邊，往食物手一比，然後說：「叔叔……」，我想：「什麼？愛徒啊，你要讓我失望了嗎？……」——這個是我的內心話——然後小黃助教說：「叔叔，我要去裡面提錢，你幫我**看著**！」——啊，幸好！我徒兒沒破功！

——對啊，我真的是這種感覺在過日子的，我好喜歡這樣的人。

我就覺得這件事情很妙，《莊子》要你做真小人這件事情，真是不簡單。像我臺北的《莊子》課學生，就老講：「練莊子，也不是那麼難，只是你得有『朋友、工作都換掉一批』的覺悟。」因為那些原本習慣你扮君子的人，你一旦誠實起來，他們也不舒服。

但是呢，像現在現在的社會啊，在「心靈修養」這件事情，所面臨到的一個問題，就是：

很多人啊，都誤以為「修練成的結果」等於「修練法」。這是天大的謬誤。

要練出「真」對不對？你要從「喪我法」開始練起——我今天最主要是教諸位喪我法，我下節課講，好不好？先讓我閒聊兩句——就昨天晚上，林姊問我一句話。林姊聽我講真小人什麼東西的，她就說：

「傑中啊，佛、菩薩，不是都很慈悲的嗎？」

我說：「姊，妳真的知道什麼是『慈悲』嗎？」

我的意思是說，如果你的心靈境界，真的高到什麼佛啊菩薩那種開悟者的領域的時候，的確是存在著「慈悲」這個東西的。可是慈悲的具體定義，佛教傳到今天叫作慈悲的這個東西，在道家，如果是老子祖師爺講的話，老子說「慈悲」是用什麼字？「**無為**」。莊子說慈悲說什麼字？「**心齋氣聽**」。

老子說的「無為」是指，你這個人，不是一個做事情的人，你只是一個空的工具，是「背後那個人」指使你做這件事的，這叫無為——就是你的潛在意識已經控制了表面意識，我稱之為「彼岸主導」。

那莊子，是說「心齋」，齋就是不吃飯、減肥；他說把你的心，餓之又餓，餓得瘦到沒有了，你的心再也無法囉哩叭嗦的，你就會聽得到「氣」的聲音了——就是透過你的肉身感應，會聽得到潛在意識的聲音——你就知道你真的該做什麼。

我慣用的「彼岸主導」這個詞，在佛家叫作慈悲：你因為一個直覺，

自己也不知道為什麼，而做的一件事情；然後這個作為，讓事情有了好轉的跡象——這個叫作慈悲。

慈悲心，若不以潛在意識那個靈魂作基礎，是**發不出來**的東西。

道理很簡單，因為我們的表面意識，沒有辦法想清楚這件事。比如說有一個人犯錯了，我到底是原諒他他會好起來？還是責怪他他會好起來？這是不一定的，對不對？我們的表面意識是不能知道正確答案的，必須是潛在意識跟宇宙中的所有現象都有連線的那個廣大的信息場，才有可能判斷：那個時間點，怎麼做是對的。

所以表面意識是**完全不需要講「愛」的**，你只要不斷地去刮掉你那個我執坨坨，讓你聽得到潛在意識的聲音，也就是練「喪我法」才行。

慈悲是**結果，不是修練法**。這跟飯和屎的關係一樣：吃飯會拉屎，屎是結果。但這結果不是從吃屎而來的。勸人慈悲就是叫人去吃屎——不對，比「叫人吃屎」嚴重太多了！因為——

佛家對「慈悲」的注解，是「**無緣同體**」之境。什麼是「無緣」？什麼是「同體」？

無緣，就是站在高高的世界看下來，這個地上的一切垃圾都沾不上我，可是看見別人還活在垃圾堆裡。「無緣」這個詞，可是《莊子》說的「逍遙」啊！而「逍遙」也不是莊子的自創語，更早的出處是《詩經·清人》的：「**河上乎翱翔……河上乎逍遙**」——你好像在河上泛舟，飄浮在世界之上，世上的一切，於你而言，都是俯看的水面下的風景。所以，別人有的痛苦，你都沒有——所以中國有過一個仙人叫「河上公」，意思是說他是個「逍遙老人」。「河上」這個比較好聽的外號先被撿去了，王重陽就只剩「龍蛇混雜」和「活死人」可以選了。

而同體，是不管任何人的立場，他都能夠理解、同情。對他而言，所有的個我，其實都是宇宙這個整體的一個細胞。這在《莊子》，是「喪我物化，物我兩忘（莊子的「忘」是「不執著」的意思）」。我是主體（subject），物是客體（object），因為「我」這個主體已經消融掉了，所以一切感知到的客體就都是我了——所謂「我即宇宙，眾生一體」的這種說法，聽起來是有些傲了……不然，稱作「天然的同理心」好了？——於是，你對任何人的痛苦，都能同理。

「別人的痛苦我**都沒**」和「別人的痛苦我**都懂**」這兩個極端對立的陳述合而為一的時候，才形成「慈悲」這個東西的精確定義。開悟者基於「慈悲」而留在世上多囉嗦一些話去輔導別人的狀態，叫「菩提（bodhi）・薩埵（sattvo）」，意譯是「大覺・有情」——「大覺**無**情」的就逍遙去了，不理你了，所以才叫「如來（Tathagata）」，來過了跟沒來過一樣；但因為他的心，在潛在意識中變成你神性的一部分，所以沒來也像有來了——《心經》裡頭說「觀自在菩薩」的「菩薩」原文是用「大覺有情」這個字；不全然是指那個靈界大樓中，住如來樓下、阿羅漢樓上的那層住戶的「菩薩」。

這，我自己講都覺得我是在講空話了，我壓根兒就沒這等心境：你怕胖我也怕胖，你的痛苦，我都有；你要笨我就嫌你笨，我對你的痛苦，都不理解！我這樣的貨色，怎麼講得起慈悲呢？

所以「你做人要慈悲」這種話，查過佛教字典的話，照理說是不可能好意思講得出口才對吧？這在道家，**是髒話中的髒話啊**（是「肏你媽的屄再叫你爸和你站旁邊看著！」這種等級的）。整本《莊子》連一個「愛」字，莊子都不敢教人去做的。因為「慈悲」的難度是高到這樣的，叫人或自己「要慈悲」，就好像推人下懸崖，推的時候還跟他笑瞇瞇地說：「乖，你飛起來，不就沒事了？」——這是何等**殘忍**的一顆心啊！還算是人嗎？——「你給我去吃屎！」的殘忍度與「你要慈悲哦」

相比，是大大不如了，大大不如。所以，如果有人被人勸「你要慈悲啊」的時候，身體感有一種大受羞辱的不舒服的感覺，我要跟你說：「你感覺是對的，他真的是在罵髒話。」

這不是可以直接說：「喔，我們是學佛的人呢，所以要多慈悲！」你慈悲得了嗎？就像有人叫我「你來逍遙一下」，我逍遙得了嗎？對不對？這是沒有辦法憑空做到的事啊！

這種「可怕至極」的發言，我們臺灣的慈濟人天天講個三五次，四年就得大腸癌，不死的，六年內就心理變態了。要咒人不得好死，教他唸這一句，自己咒死自己，最是省事。

像是這個「彼岸主導」的「心齋氣聽」法，我最近看到的，厲害的人反而是郝萬山老師。當然，對郝萬山老師，我就更有點尊敬了：

小黃助教，有一個跟他來往頗為密切的公司同事，因為這個人的修道病很嚴重，我覺得是快要心理變態了。我就跟小黃講：「你稍微注意一下，可以看到那個轉捩點：一個人修道病嚴重到心將要破碎的時候——莊子也說過『哀莫大於心死』嘛——這個人的心快要破碎的時候，會出現一個現象，跟他近距離相處的人，會莫名其妙地『心亂』跟『生病』。如果你莫名其妙的心亂跟生病，有密集到四十八小時就來一次的話，那他大概就快要爆炸了，快要變成心理變態了。」

我這一說，小黃就說：「我這兩個禮拜，真的會莫名其妙地一陣情緒籠罩，自己都不知道為什麼；然後莫名其妙地肚子痛、拉肚子生病。四十八小時內就有一次。」

小黃助教說：「……可是我被郝萬山老師救了，因為這兩個禮拜，我

都在吃郝老師開的藥，郝老師真的是太慈悲了⋯⋯」然後，他忽然嚇一跳，說：「哎呀不對！整件事是怪的！」小黃助教說：「我那天根本不是去看郝老師的診，我是帶朋友去給郝老師看，我只是陪著朋友走進去。結果郝老師從來不多囉嗦的人，忽然叫住我說：『你既然來了，就坐下來，我幫你開藥！』」

然後呢，小黃助教就說「我去抽牌子」，然後——你們如果知道郝老師這個人，他一向都是和顏悅色、細聲細氣的對不對？——小黃說：「我去抽牌子的時候，郝老師是在後面大吼的：『我都叫你不用抽牌子了，你抽什麼！』我就只好乖乖坐下給郝老師開藥。」

然後，這藥保了他兩個禮拜，所以他覺得郝老師真的是太慈悲了。可是呢，如果郝老師並不是一個開悟的人，他只會覺得：「我怎麼今天一反常態，莫名其妙亂叫？」對不對？他本人不會知道他自己在發出慈悲心，所以這樣子**本人都不曉得的**，才是佛家說的真慈悲。

不是「多發慈悲心」就可以養大慈悲心。愈「**自以為**在慈悲」就愈**不是**慈悲。這是不一樣的事情，不一樣的事情！《莊子》說「道之所以虧，愛之所以成」——你心裡面的大宇宙的聲音愈是受損了，人會愈覺得自己是出自善意、充滿愛的。真慈悲是沒有自覺的。

因為，《老子》總結一句話，就是「為道日損」——你要不斷地拆你自己裏面的那些程式，拆到什麼都沒有的時候，潛在意識的聲音就出來了。

唯有走真小人路線，才有可能逼近這個道家要的東西。

我想，這是一個非常重要的基盤。如果各位同學都是滿腦子都是「人

要怎麼樣怎麼樣才是正確的」,「怎麼樣才是好人」,「怎麼樣才是有道德的」……用這麼多這麼多的「道德」來絞纏住我們的心的時候，其實很可能是對自己的潛在意識的聲音，越來越疏離冷漠了。

所以《莊子》有一句很勁爆的話，叫作「支離其德」,「打成殘廢」叫作「支離」。他說：人是可以起凶殺心、使用暴力的，最重要的就是把自己裏面的「道德」抓出來，把它打成殘廢。

因為，如果不把自己所有的道德觀打成殘廢，你做事情的時候，永遠是受道德觀支配，你覺得「我應該好好工作，我應該怎麼樣……」

太多的時候，我們因為自己的道德觀，而忘掉了潛在意識的呼喚。比如說潛在意識會覺得說:「哎，等一下你家裏會有狀況，你現在最好早點回家！」所以你在公司，祂就透過身體，讓你感覺到異常的疲倦——那你就會覺得:「好像怪怪的，是不是要回家休息？」這樣才能回家遇上需要你處理的事情。

可是你因為覺得:「我要努力工作，領導才會喜歡我！」,「我是一個奮發向上的好青年，我不可以做一個墮落懶惰的人！」,所以就硬撐在那邊，結果後來就發現事情不好了。

你當下的那個疲倦，你不敢接受它，因為你覺得它「不應該」，是不是？你的道德觀，會讓你批判你內在的聲音:「這個不應該！那個不應該！」

或者說你誤解了，以為:「我要努力撐住！要做好人！」那潛在意識就覺得很失望，就會想:「給了你一個疲倦，想幫你一把，你又不聽，好吧，那不然不講了！」於是，從此以後，你工作**再也不會疲倦了**。你以

為你現在身體超好——這很危險的吧？對不對？

如果要回到「中醫養生」的話題，我的真心話是：

如果你已經讓自己的身體，變成了表面意識和潛在意識翻臉分手的傷心地、絕情嶺，那無論你自以為多麼地愛惜身體，又練功夫又吃補藥的，終究是不能有好下場。

《莊子》說的「氣聽法」，其實在暗示著一件事：決定**身體**好壞的「氣」這個能量，是**歸潛在意識管**的。身體是潛在意識和表面意識溝通的介面之一。

在表面意識跟潛在意識之間，有一個溝通的介面——我隨便舉幾個屬於這個介面的東西：

一個東西，叫作「夢」。同學這樣聽，不會覺得太神秘吧？——如果潛在意識有更高次元世界的自我，要跟我們這個表面意識喊話的話，因為次元差距太大，無法轉碼，所以情報到了我們表面意識的時候，已經剩下一些隱隱約約的象徵物了，這些隱隱約約的象徵物就是夢。夢是一
compiler
種轉碼器。

當然，《莊子》這本書的文筆，也是一種「夢書寫」的吧——他說的宇宙真理，大部分都用「寓言故事」這樣一種大概的畫面，用夢、象徵、隱喻來表達。所以夢是潛在意識給我們的**隱喻**。

然後另外一個層面，可能是真有一個能量的障壁擋在這兩個意識之間，因為如果要講逍遙、或者佛家的邁入彼岸之行，好像都要打破一個什麼障壁——我也不知道這障壁是什麼，姑且算它存在好了。

那另外，還有一個介面，我覺得非常有趣。講中醫的時候，我常說一句口頭禪：我們的肉身，是用**夢**做成的。

今天我們可能這裏不舒服、那裏痛，有一些病痛。其實這個病痛的存在，只是如同一個夢中的象徵物。當我們的潛在意識要對我們說話的時候，用夢境，你聽不懂；祂會就想：「有沒有別的方法可以講給你聽？」

祂用別的方法給你講的時候，往往是用身體的感覺跟你講。

我教中醫教這麼多年，常常是一再一再反覆說一句話：中醫保養，跟我心目中的養生，一點關係都沒有！

——你會開什麼柴胡湯、桂枝湯、揉哪個穴道，完全不是我認為的終極療癒。因為，這些年來，我漸漸在我自己或者別人生病的過程，發現一件事：原來每一個疾病、病痛，都是**潛在意識寄給我的情書**。

祂要跟你講話，你的頭腦聽不見，他只好把這個夢轉化到「身體夢」的層面，讓你的身體產生變異的細胞、或感染某某病毒……讓你聽到你的潛在意識跟你講說：「這條路，不要再走下去了！你要想清楚：你真正要的是什麼？」病，只是這樣的東西而已；尤其是重大絕症之類的。

就比如說臺灣有位太太，她得乳癌，進出醫院、住院、化療了十四年，她才說出一句真心話：「原來我這個乳癌，是為了要幫助我逃離我的老公跟婆婆。如果我不是得癌症，他們怎麼肯放過我呢？」然後她才忽然發現：對她來講，得了癌症，進出醫院、進行各種慘烈的治療，給她加起來所有的痛苦，還不如她在家裏面對她老公和婆婆的痛苦！

因為人是一種很執著的生物，她即使跟這兩個人相處，已經痛苦到極點了，如果她的表面意識有個觀念是「我應該要盡孝道」、「我應該要

當一個好女人」或怎麼樣⋯⋯如果被這些觀念綁住了的話，她痛苦成那樣了，她也想不到要逃。

所以她的潛在意識，只好很有愛心地寄給她一封情書：讓她被乳癌折磨了十四年。直到有一天，她想到：「原來，我是可以逃的。」她可以跟她的乳癌說謝謝了，她的乳癌就離開她了。

——對我來講，疾病是這樣一回事。我不敢說我像佛陀一樣偉大，可以說「照見五蘊皆空，都是假的，沒有苦集滅道」。但是我要說：**沒有疾病，沒有治療**。如果你能夠**聽懂**你的病，沒有治療這回事，它從來不是壞東西，疾病是非常神聖、善意的事情。

所以這樣一講，你是不是覺得：「那我何必學中醫？」嘿，我也覺得，你何必學中醫。

自始至終，我就不太認同那種「我在救助別人」的想法，因為我太清楚：一個人能夠得到道家的能量，一定是自己一步一腳印練過來的，不是別人來開導你、啟發你來的。

所以，我沒有「**救人**」的概念。我覺得，如果有一個病人來找我醫好他這個病，這只像是：潛在意識好不容易寄給他一封情書，然後，我卻把那封情書偷走、撕掉。那他說不定⋯⋯出去被車撞死？

因為，人要死，太容易了。

簡單來講，以這個「逍遙」的思考來看的話：如果我是一個玩家，來到這個電動玩具的虛擬世界開始玩了⋯⋯那，一個玩家的立場，也就是真正的自己、那個靈魂人的立場，通常是希望能遇到什麼難關或挑戰，我打破這個難關，「叮叮叮」就有金幣、「叮叮叮」就有分數，對不對？

——這才是玩家要的人生。

可是我們這個表面意識，活在「自我坨坨」這些觀念裏的人啊，卻會覺得：「人生，就是要這個公司薪水多、福利好、沒事幹！」對不對？

可是你不要忘記：真正在作主的，是那個遊戲之外的玩家噢。如果我今天是一個電玩迷，打開一個遊戲，這個遊戲呢，就是每天打卡上班，然後停在那邊一個下午，然後下班回家睡覺……這遊戲玩到第二天、第三天……玩家豈不是要吼：「他媽的老子我要掀桌呀！」對不對？這什麼無聊遊戲啊？沒有挑戰，沒有難關，沒有分數可以賺。

所以，天底下最容易**自殺**、**橫死**的人，就是「**執意要過安穩人生的人**」。因為他的那個玩家，覺得玩不下去了，想趕快下線。

所以你不要以為追求安穩人生，你人生就會比較安全。剛好相反！因為你惹得玩家想要下線了，你這趟人生也就結束了。所以何必去追求那種你自以為的安穩人生？沒這回事。你看一下你家小朋友怎麼打電玩的，你就知道「另外那個自己」是怎麼看你的。所以，沒這回事！

——當然也是有例外啦，我想，一定有的靈魂，也是喜歡玩可愛兮兮的療癒系遊戲的——只是，我們要認得出自己的 Feeling tone，感受基調，也就是「性命」的呼喚。不要明明是一個愛玩《惡靈古堡》、《寂靜嶺》的玩家，你硬叫祂《開心農場》玩足了七十年，憋屈得祂主機板上都摳出血手印了。

同學想到養生，有的時候就會想到：我們要拍打、我們要拉筋、要吃什麼……對不對？有很多養法。但是《莊子》有一篇叫作〈刻意〉，就說：有一些人吶，喜歡學動物——就是一些導引術什麼的——他說很多

人喜歡學鳥跟熊，拉拉伸伸的。莊子說：這些鳥樣、熊樣的，在我眼中都是刻意而為。

我不能說「養身體」是完全的對或者錯。但是當我漸漸發現「原來大部分肉身的不調和，都只是潛在意識寄的情書」這件事情的時候，我才又體會到一些感覺，而好像有一點點解答了一個……一直以來，我在學術思考方面的「疑問」：

因為我一直認為，中國人的「內功學」的產生，有一些離奇，像是生物學上的 Missing link——從爬蟲類到鳥類之間沒有進化過程的證據之類的——內功學在歷史之中，像是憑空蹦出來的一樣。

像中醫這個東西，太精妙、太科學了，不是原始人創得出來的，所以一定是有一個不知名的源頭給我們的。而《莊子》呢，因為，裏面有太多神妙的地方，是很精細、很高科技的，所以一定也是不知名的源頭給我們的——這些東西，我都覺得是什麼太古文明或者外星人給的。

可是在中國，「練內功」這個東西，是比這個古道家、古中醫，晚很多年才出現的。內功是很高科技的內容，可是卻是在這一世一代的歷史之中被人類創出來的。為什麼能夠創造得出來呢？明明馬王堆出土的帛書上的導引術，都還是很原始的東西；而高科技的《內經》、《莊子》卻也沒有給出練功夫的明確指示啊！那個練內丹的「人體說明書」是從何而來的？

像現在北京白雲觀的觀光商品〈修真圖〉和〈內經圖〉，一張是源自晉朝魏華存夫人《黃庭內景經》之中講到的五臟六腑內觀，一張是源自漢末魏伯陽《周易參同契》所暗示的河車之路，而用黃庭系的符碼來表述。

可是華存夫人的《黃庭經》，比它的「所謂」雛型 prototype，漢代的《太平經》中的五臟觀想，要精緻太多了，兩者之間是有「斷鏈 Missing link」的。那些細微的「內景」，魏夫人是從何而學到的？或是說她如何「看到」的？

而《參同契》以降，形成中國內功學主流的「逆運河車之路」，這些練內丹功夫的細節，至少到漢代為止的典籍，都是很不具體的。內功密笈中的那些黑話——鉛啊汞啊、姹女、黃芽……用這些密碼字眼書寫的——講一個人怎麼樣可以打通三關：尾閭、夾脊、玉枕，氣運行在任督二脈上的這個事情……

我們中國不人是常說「打通任督二脈」嗎？其實這也是不大對，因為任脈是鬆鬆的脈，不需要通，只有督脈上面有尾椎骨「尾閭」、「夾脊」（脊椎中間）、後腦勺「玉枕」骨，這三個關。因為督脈通了，任脈就順順地下來了，所以原始的說法是「通督」，沒有說「通任」。

《莊子》裏面有一句話叫作「**緣督以為經**」：能量循著你的督脈當作經絡了。因為不是真人的人，他的能量是走十二正經的；真人的能量匯聚在督脈上來的……關於內功這個事情，《莊子》裏面差不多就只有這樣一句而已。不多，真的是不多。

《莊子》只一句「**緣督以為經**」，不可能發展出後代內功學那麼多細緻的東西。我們《黃帝內經》、《傷寒論》的人體地圖，或者《莊子》的那個心靈地圖，這都是很精確的，是先於文明存在的知識。可是而內功學是後來出現的，好像是無中生有，莫名其妙就有人練出來了，而且寫得很仔細。

我就覺得：內功學這東西，到底是怎麼回事兒？怎麼可能那麼晚才出現呢？難道真的可以口耳相傳在地底下潛伏那麼久，才浮上表面舞臺

嗎？——我一直有這樣的疑惑。

可是呢，等到我練《莊子》——我什麼都沒練，就練〈齊物論〉：就是不斷地在那邊找到一條信念就拆開、找到一條「我應該」就自問「我真的『應該』這樣嗎？」……這樣拆了十五年，漸漸漸漸地，有的時候會有多一點的直覺——好像莫名其妙做一件事，卻發現竟有好結果——覺得：「哎？好像的確有一點潛在意識的聲音可以進來了？」就只到這個程度而已。

可是就在這樣的過程中，有一天，我忽然發現：「哎？我有『經絡』了？」——我感覺得到我的經絡了。

然後，比如說我身體不舒服，到了快要好轉的時候，我會覺得：腳後跟吶，在嗡嗡作響。《莊子》有一句話「**機發於踵**」——病要好的時候，人體從腳跟發出生機——我說：「哎？真的有這麼回事兒呢。」

然後呢，發現自己哪條經絡不通——昨天下午不是講「五臟與情志」嗎？——就反省一下。比如說我覺得「膽經不通」，就把膽經反省一下，回想起我人生的「挫敗感」，清理一下……

本來我艾草條灸在膽經哪個穴道，感覺就只有那個穴道會暖的。結果呢，清理之後，就發現艾草條放在靠近膽經上任何一個穴道，那個暖流都是沿著一條膽經從腳的第四趾出去，然後從腳的大拇趾、從肝經繞上來。

啊？原來我什麼功都不要練，只是練《莊子》，內功是**附贈品**啊！

然後有一天，我有一點《傷寒論》裏面講的「少陽病」的身體感，就是身體側面、脖子側面這裏覺得塞塞的。那我還是一樣，再想起幾件事來清理清理。結果呢，我那個少陽病塞塞的那個感覺，就鑽鑽鑽……

鑽到耳朵底下，然後耳膜就一點小小的刺痛，耳朵就滴出水了，一滴一滴地滴出來。然後呢：哎，鬆了，沒事了！——原來人可以**運功逼出**病氣的呀？

我並沒有努力在練這個東西的呀。可是就覺得：咦？為什麼我「固置的」身體裏面，出現了另外一個「流動的」身體？——慢慢有這樣的體會。

我猜，人的身體，原本就是表面意識和潛在意識交流的「場域」。一旦表面意識和潛在意識開始比較能溝通了，兩者之間的流動比較清澈一點了，你就會感覺到身體中的能量了。

原來，這個「一點內功都沒有教你」的道家心法，練得久了之後，就會出現內功了——當然我這也說不上「功力」，只是感覺得到而已。

——所以，我就覺得，不少人很努力地練氣功導引啊、拉筋啊、打坐啊，往往結果卻沒有練成《莊子》真的要我們練的喪我法。而我，只是專心練喪我法，結果呢，卻得到了好像是內功的額外禮物。

我就覺得：上天是疼小人的呀，小人有好報啊。你只是專心的做一個真小人，該來的就來了。我是這樣的感覺。

前幾年有一部日本的連續劇《正義の味方》（正義這一方；臺灣叫『我的姊姊是惡魔』），劇中的那個姊姊，就是一個超難養、難伺候的，只顧自己的「女子」兼「小人」，可是她的所作所為，到最後都變成了造福他人的好結果，如有神通。

這當然是一部反諷式的鬧劇啦，可是，我想，會寫出這樣的故事，說不定也是原作者感受到了我們這些小人感覺到的世界？——君子的人

生，諸般糾結；小人的人生，卻是充滿感謝的。

而這件事情，回到我們中國人的俗話，還是一句「恭敬不如從命」。

如果，上帝真是存在於那個我們所不能意識到的「冥冥之中的潛在意識」之中的話，你認為，你是肯聽祂的話，也就是「從命」，祂會喜歡你呢？還是你每天到廟裏面去說「我很相信你、崇拜你！」這樣子祂會比較喜歡你？

到底是「恭敬祂」祂喜歡？還是「你聽祂話」祂喜歡？

如果我遇到一個人，跟我說他很相信我、尊敬我，可是我跟他說的，他都不當一回事兒，這樣的人，你說我會喜歡他，還是覺得他在**耍我**？

我覺得是「從命」的人祂喜歡，對不對？真小人，常常都聽得到自己內在上帝的話，而且他肯聽話——不管別人希望我當多好的人，老子今天累了就是不上班——上帝覺得：「嘿～你真聽話啊！」

我真的要說一句實話：「天公疼小人，小人有好報！」

那，小人要怎麼當？非常難。

因為，你不拆掉你所有的道德觀，你當不了小人。而那拆法，又至為艱難；是道門裏面非常難練成的一塊。可是不練又不行，因為你不練，你就會繼續過你認為「應該」過的生活，做你覺得你「應該」成為的人。

可是你很煩，你不快樂。

自從我學會了當真小人之後，有時候驀然回首一看，會覺得：「啊，這幾天幾乎都沒有煩過。」人家說什麼男人也有「心理的」月經，情緒會有低潮和高潮，我覺得都沒有。每個禮拜回首一望，都覺得這幾天沒

什麼了不得的事可煩，就這樣。

但是，我知道一件事，就是：當我從前不願意做小人的時候，我的苦惱很多很多，情緒很多很多。

完全不像現在是很壞很爛的一個真小人這樣，每天無憂無慮的。

所以，道家希望人擁有「每天幸福感都很多，每天覺得很舒服」的一顆心，就算它是一個道家的終極追求好了。可是，這樣很舒服的一顆心，絕不意味著說：我們多聊一些讓自己開心的事，或者我們來「逍遙逍遙」——吃喝玩樂之類的。

因為《莊子》在「逍遙」後面加了一個「遊」字。

遊，就是玩。可是「遊」個東西，不是說「你每天打混摸魚，拼命去花天酒地，每天玩，就是道家之人」，沒這回事。

可是現在大部分的外行人，都覺得「道家的逍遙，就是我要輕鬆、我要愉悅、不要有壓力什麼的……」對不對？

那完全是錯誤的。

所謂的「玩」這個字，是跟在「逍遙」這個超級大難關後面的。當你真的能夠潛在意識的那個自己醒來了，你變成跨兩個次元的人了，那個時候，你的肉身人生活在地球上，你覺得「我在打電動」，那才叫玩。

「玩」這話不能講早了，這樣聽得懂嗎？不能過早講。

我想這是對於道家修練願景的一個大概的介紹吧，就讓我耗費了寶貴的一個半小時。

那，我們現在下課，等下再回來，講真正的修練法，好不好？

每下愈況

【2013/09/06．第二堂】

各位同學，我不曉得各位在生活上，有沒有過巨大而無奈的挫敗感的經驗？

在《莊子》的世界裏頭，老天爺疼愛的是小人。可是反過來說，有沒有人有過這樣的經驗：「哎呀，我為了你，那麼努力怎麼樣怎麼樣，結果你卻……！」或者說：「我是那麼努力地做一個好人、或者那麼努力做正確的事，結果，我還是人生中有好多的不快樂。」

——好像這個世界「薄待」我了——會不會有這樣的感覺？

也就是說，當一個人越不快樂的時候，越容易覺得「老天爺是不喜歡我的」，對不對？

如果祂喜歡我的話，我一定會過得很好才對啊？

現在信宗教的人，很喜歡叫人要「多懷感謝心」，可是如果你完全就是活在一個「我被世界虧待了」的實相之中的時候，你怎麼可能感謝呢？是叫我們學做一個被先生打了，還說「謝謝你打我」的家暴婦女嗎？還要變態到這種程度嗎？

可是，在這樣的無奈裏面，不曉得有沒有人想過：為什麼我會活得那麼辛苦？

或者有人看到別的「根本就不努力成為好人」的人，過得竟然那麼好，反而就會吃醋了：「那個人啊，那麼壞，可是他混得那麼好？」——

有沒有過這樣忿忿不平的感覺？

但是我就要說，無論我們再覺得不甘心，還是得甘心在《莊子》的修練裏面重新學起，學會認識「真小人」這件事情的價值，才有可能把自己從不快樂之中解救出來。

好比說，我教中醫。對不對？別人可能以社會大眾的思考方式，會覺得：你教中醫、養生啊，是救人的活動，是做善事。

可是，我本人是沒有這種感覺的。

我教中醫，我只覺得自己「有賺到」。

因為對我來講，中醫啊，就好像是一個很美麗很美麗的人——比如說像志玲姐姐那麼美麗好了——我每次在課堂抓著《傷寒論》的時候，我覺得就好像志玲姐姐就坐在我旁邊，我可以捏捏她的手，摸摸她的屁股，我是**自爽**啊。然後，居然有一群傻不隆咚的冤大頭消費者，還給我錢？哇，老天爺真是對我太好了！我只要摸志玲姐姐的屁股就有錢拿；摸也爽，拿錢也爽，雙倍的爽。

在我的心中，當然會覺得：大宇宙實在是太慈悲了！

當你完全**不發一點善念**的時候，你會覺得大宇宙真是太好了、上帝真是太好了——就是那種「好有賺到」的「小人得志」的快感。

可是，更多的人，過他**應該過**的生活，然後有很多的不開心，於是他就覺得：這是個什麼世界啊？公道何在？正義何在？

所以：不愛的事情就不做，做自己愛的事，這樣是很開心的；然後還有人給你錢——這樣的話，你的幸福感就多很多了，是不是？

另外像《莊子》對我來講……現在臺灣周杰倫很紅啊，我就像是周杰倫的粉絲小歌迷那種小妹妹，看到周杰倫，會尖叫「周杰倫我愛你」的那種。

我在《莊子》的課堂之中，我覺得就好像是周杰倫約我喝下午茶吶，我好開心啊——就是這樣的感覺；我只是在享受一個小粉絲跟她的偶像周杰倫喝下午茶的感覺，心裏頭是好開心的——然後又有冤大頭（衣食父母，學生也）出錢請我跟偶像喝茶！天啊這什麼世界啊？對我也未免**太好**了吧？公道何在？正義何在（仰天長嘯）？

我現在沒有一天覺得自己是個好人，我沒有一天覺得自己有一點點的善心，可是我日子過得很好——我真的沒有在發善念。

但是當我想要發善念，用中醫來救度人的時候，動了幾下那種念頭，我 2010 年，病得快要死掉了——被大宇宙電吶！

所以人真的是不能發善念。這對我來講，是很切身的體會。

至於說，人能不能「頓悟」？

我是覺得，人在意識裏形成「自我」的這許多條「觀念」，你可以發現一條，就用《莊子・齊物論》的心法去檢驗它。檢驗了，覺得它有可疑之處，就把它洗掉。一點一點地修整、重新建構你的自我，漸漸地，心靈就會越來越鬆，別人的不同意見開始越來越聽得進、有同理心了；而對內，也越來越能夠聽到更多的……好像是自己內心呼喚的東西。

我覺得這是一個漫長的過程，像我自己修練十五年，就是慢慢地慢慢地……學會在頭腦裏面「放鬆」而已。

我人生之中唯一經驗到的一次「頓悟」，也是你們聽來會覺得不值得一提的小事——因為你知道，所謂的頓悟，就是有一大坨虛妄的觀念，一瞬間就秒殺掉了——那這種頓悟，也是要看機緣的。我唯一的一次頓悟，就是……

——整個故事從頭講好了：從前我是有點愛漂亮的人，就是我的浴室裏頭還有髮膠啦，或者什麼加了火山泥、煤炭粉的洗臉乳什麼的，還自以為怎麼樣努力一下，還能變漂亮一點——我從前是這種人。

結果呢，2005 還是 2006 年？那時候報名了倪海廈老師的針灸班，結果呢，去上課坐進教室，發現同學裏面有一個滿臉鬍渣渣的人，那個人叫——金（かね）・城（しろ）・武（たけし）。

天底下居然有如此的極品！橫著看也美，豎著看也美，蹺著二郎腿駝個背對著天空抽香煙兩眼發呆的樣子，更是多了一層神秘感的美，帥死了！——我超愛看他駝背的樣子：那個腰背的曲線，就像一頭野生的豹子一樣。

這位金城同學來上課之前，在教室樓下，經過什麼地方，我們其他同學一定都知道——心酸酸、臉臭臭地不得不知道——因為同學在買飲料的時候，便利店裏面的店員小姐是一整個處於狂亂狀態的啊；拿個手機不停地撥給她的朋友，一面顫抖一面嘶吼：「噢喲～！咿呀～！妳知道⋯妳知道⋯呼哈，噫吁嚱（〈蜀道難〉等級的喘息未定）……剛剛，是誰來買香煙嗎？呀啊～！是、是……金城武**呀**啊啊啊啊啊……！」

當你看到金城同學，你就會知道：你譚某人再怎麼掙扎，也是沒救的啦。從此以後就覺得：衣服，隨便穿啦。一塊隨便的肥皂洗澡從頭洗到腳就好。反正再怎麼拼，你也成不了卡內許樓桑（金城同學）。

一瞬間被打破了大量的執念的經驗，在我，就這麼一次。真是不值得一提的一次。

我覺得，宗教心靈的領域，最可憐的一件事，就是會**打高空**。

基本的修練法沒有做到，卻喜歡談一些比較高深的東西。就像我們臺灣的佛教界，動不動教人「要看開，不要執著」——當然啦，看到金城同學，我也一瞬間體驗到什麼叫「看開」、什麼叫「不要執著」——但是，我一定要說的是：如果照我們《莊子・齊物論》的學習規劃的話，在我們「看開」一件事之前，「標準流程」是要先**識破一萬件事**，尤其是對自己的心。也就是去發現：「我的這個觀念，其實是個謊言；哎呀，我的這個觀念，其實也是謊言⋯⋯」你要識破一千個一萬個信念的謊言，你才能得到**一個看開**。

這是《莊子》教我們的最重要的基本功，慢慢地練，而不是一下子。

現在宗教界的人，都一下子跳級跳得太厲害了：一下子就叫你要看開，或者一下子叫你不要有煩惱——昨天我說《莊子》「達人心法」對不對？——你提升心力、提升心力⋯⋯終於你心力強到什麼事都可以應付自如，你再也不用煩了，那，你就不煩了。

唯有如此才能不煩。你說「現在，此時，此刻，我就不要煩！」，這是蠻不講理的願望。如果有人硬得做，而不小心變成情緒壓抑，受的傷就更重了。

那至於說，人可不可以有情緒？

《莊子》的結論是：人最好沒有情緒。

問題是，情緒是我們自己裡面這些**「不承認事實」的信念**造成的。

不清理這些信念，你無論多麼用力去壓抑、再想要心如止水，仍是止不了的。

好比說，《莊子》說「人為什麼會生氣」——生氣究竟是一個客觀環境造成的事情呢？還是你裏面有什麼東西造成的事情？

《莊子》舉的例子是「空船理論」（虛舟）：

如果你是個划船的人，船在河裏面被人撞了一下，嚇了一大跳——有所刺激，受了痛苦——可是回頭一看……

狀況一：你看到撞你的，是一個沒有人在開的爛船、空船，只是順水飄過來撞到你了，那個時候，即使有那個嚇到、那個刺激，你不知道怎麼生氣。

可是呢——

狀況二：如果那個船上有個划船的人，你就會覺得：「這人怎麼開船的！搞什麼東西啊？」就不高興了。

狀況三：如果那艘船上的人，被你罵了，又不理你——如果路上漂亮小姐開車撞你，然後你瞪她一眼，又吼她，她卻裝不知道——「哦！幹！」就暴怒了。

《莊子》說：同樣是撞你一下，你受傷害的程度都是一樣的，為什麼卻會有三種不同層次的情緒？

這是很奇怪的事情對不對？因為我這人走路也不看路的，有時候撞玻璃門，痛得要命；有時候在家裏面腳趾頭踢到傢俱，痛得都彎下腰想

哭了。可是我有沒有生氣啊？我沒有。痛歸痛，不生氣。

那我就回想起來：在我好小好小的時候，如果我在家裏面玩著玩著磕到頭，如果是四下無人，我就不哭，繼續玩；但若是有大人在，我就會放聲大哭，因為這時候，就會有爺爺奶奶媽媽衝過來抱住我說：「乖乖啊，不哭啊，要不要吃這個啊？」我那時候覺得：生氣真好啊。

從小我們第一個得到的觀念，就是「你大哭大怒，就有人給你糖吃」。所以，從那時候起，每當我們無意識地想要勒索到一點什麼東西的時候，就要生氣。

被撞的時候，一旦看到有船夫，我們接收到的情報，讓我們知道**「有對象」可以勒索**。所以我就大罵，表示：「我是受害者，我很痛苦，你要跟我道歉，否則怎麼樣……」可是這樣的事情呢，在生活之中，硬要說的話，那只是孩提時代殘留到今天的觀念而已，已不再是生命的實相。

因為在我們現在的生命中，如果你的先生不合你意，你的小孩不合你意，你對他痛罵啊，表現出「我是受害者、我很怒啊，老娘怒給你看啊！」，他從此以後就會對你溫柔體貼了嗎？並不會。

「發怒可以得到好處」的信念，只有嬰兒期能用，保用期限早已經過完了。可是，現在我們雖然已經不再處於這樣的事實之中了，我們卻還帶著這樣的觀念殘骸，受它制約，於是我們就繼續在生氣。

每當生氣的時候，都是我們下意識地自以為「我可以勒索到東西」。我們的頭腦不願意承認「我今天已經四十幾歲了，我再怒，也已經要不到東西了」這個事實。你不能承認，所以就怒了。

然後，結果，果然是沒要到東西，於是，你就進入憤怒的第三階段：就是對方不鳥你——又加上了「沒成功地勒索到東西」的挫敗感——你

怒了，你要了東西了，但對方還是我行我素，根本顧不上你。你的怒之後再**加上挫敗感**，你就傷了。這是憤怒的機制。

所以，《莊子》一再強調：人在承認事實的時候是沒有情緒的。

對一件事，你能夠**完滿地承認事實**，你就**沒有情緒**。

或者換另外一個講法：一個人哪，你會對他生氣，多半是把他想得**太好**了——你假設他是一個不錯的人，結果他做出的事讓你失望。你內在的那個「假設」的念頭，在面對「現實不符合它」的時候，惱羞了。

如果你的小孩就是個數學只能考 50 分的人，你如實承認他是個只能考 50 分的人。那他，果然考了 50 分，你覺得「天經地義」，這時候怎樣也不生氣。可是你就硬要相信他是一個能考 75 分的人，結果他考 50 分了，你就會罵：「你怎麼考那麼爛？」所以，憤怒是不能承認事實而形成的，不是因為對方對我們不好。

因為，我們都知道：我們生命之中有一些人，你從頭到尾就知道他是個大爛人，要他對我好是作夢！連勸他都懶得勸了，反而對他沒情緒。

可是呢，你會大有情緒的，都是跟你比較靠近的，你「希望他是一個更好的人，結果他卻不是」的那些人，對不對？

所以《莊子》雖沒有講完全天下所有的情緒，只舉一個憤怒，但是這個憤怒可以當做一個例子：任何情緒都跟我們的心不能夠承認事實有關係。

所以，《莊子》才會說：人生最大的幸福，就是「知道對方(包括人事物)是不會受你影響的」——同學們能感受這種幸福嗎？

因為如果我們不知道、不承認「對方是不會受我影響的」，我會一直

試圖去影響他[或它]，然後一直得到挫敗感、累積那個「重重被傷到」的感覺，搞得我們的心遍體鱗傷。但是，如果能夠守住《莊子》說的人生幸福原則，你不管要做什麼事、花什麼力氣以前，都要**先去搞清楚**對方是不是受你影響的。如果對方的確「不是會被你影響的」，那你不可以再想、不可以起情緒、不可以出手去搞。

這樣，你走到死亡來臨時，回頭一望，發覺：「我的人生從頭到尾活到今天，沒有過一點挫敗感呢！」——那時候簡直可以含笑歸天了。

人會覺得不幸福，就是因為生命中充滿了挫敗。他再成功有錢，如果生命中充滿了挫敗的感覺，他也不會感覺到幸福。可是，到死都沒有一點挫敗感的人，既使他是再小的人物，他本人的心是幸福的啊。

這是非常**基本**的東西，可是如果我們不能承認這些基本的東西，我們就會很有情緒。

所以，要一個人的「心能夠平靜」這件事情，最要緊的事，是要讓自己的心，感知力不斷地提升到**願意承認事實**，不斷地提升感知力來**做到**承認事實。你越能夠周全地承認事實，你的心就越靜，越沒有情緒。

所以在《莊子》的世界，會認為：人沒有情緒，是可能的——只要你的感知力不斷地進步——你越來越能夠在「我相信的事情」跟「事實」這兩個選項之間，選擇「承認事實」；而不要去選擇「我相信」、或者「我以為」、或者是自認為的「你應該、我應該如何」。

不要選擇「我認為」這一邊——我執坨坨的這一邊你不要選——你選擇單純地承認事實。每到這個歧路口：你就只選擇承認事實；你的心

就會靜，你的心就會一天比一天靜，一天比一天鬆，一天比一天不會煩、不會氣、不會惱、不會傷心，不會難過。於是，就變成一個「**無情**」之人。《莊子》說這種**沒有情緒**之人，是道家要的好人，是真人。

像我們臺灣，是宗教之島，大家都很講究心靈修養。臺灣的佛教界，動不動就要高呼宣傳口號：叫人不要氣、不要惱，叫人不要執著，叫人要放開。可是卻沒有叫人要識破真相，沒有叫人要察知事實。這是一個很誇張的謬誤。

因為人除非能夠承認事實，否則你不可能免於情緒，你越多承認事實，你情緒就越少。這是一個**剛好成反比**的東西。沒有叫人承認事實，只拼命叫人要慈悲、要解脫、要放下、要看開——你不識破一萬條自己的信念，你沒辦法看開的。

有一天，我的一個助教小方說：「有件事好奇怪，為什麼我們臺灣有千千萬萬的佛教徒，佛陀所教人的，卻**從來沒有人肯聽過一句**呢？」

因為佛陀從來都是告訴人：重要的不是什麼宇宙地圖，什麼「菩薩、羅漢樓上住著如來」這種事情，從來不是這一類唯識哲學的事情。佛陀一生只有叫人要做一件事，就是「實踐八正道」。而八正道的第一道叫作「**正見**」：**察知得很正確**，承認事實。

佛法叫人要進入安定的禪定境界，八正道的第八道，最後一道是「正定」，禪定得很正確——當然禪那個字的原意，有「可能」是指「靈魂出體」，禪宗就是專門坐在那邊靈魂不在家的一個宗；達摩祖師表演了九年靈魂不在家，變成禪宗。那他靈魂不在家的時候看到什麼呢？他說「一花開五葉，結果自然成」。這有可能是在說：「我在靈魂的世界看到的，

人的靈魂，是一個本體加五個分身構成的，如果你也看得到，就代表你練成了。」

在佛教的領域，最誇張的一件事情，就是沒有人做「正見」這件事情。所有佛法修練的基礎，在於**承認事實**這一件事情上面。你不做這一件事情，你永遠不可能得到心的安定。

佛家講「**無明**」，煩惱、執著是黑暗，黑暗的理由是「沒有光」，你不能去打、去戰「**沒有**」的東西呀；要點亮燈才行。「戰勝貧窮」的方法是「賺到錢」，不是在家痛踹帳單吧？那「點亮燈」就是增強心力，承認事實，練成「正見」。

可是我們廣大的佛教徒，每天叫囂著要慈悲（哎呀又講髒話了），每天做善事，每天忙來忙去，卻沒有一個人實踐佛陀說的最重要的一句話。而且，佛陀不是沒有說，佛陀是每天只在大聲疾呼這件事。這，能叫作**信佛**嗎？

我說，這叫「恭敬不如從命」。果然是都沒有從命，都在恭敬，對不對？

在我的立場，我不是一個排斥佛法的人，我認為《莊子・齊物論》只是以一種很仔細的操作技巧，讓你認識到佛陀說的「正見」這件事。

正見這件事能做好，人生真的就沒問題。後面的路會慢慢自己完成。因為像佛家第八道的正禪定，是要潛在意識能夠主導之後，由祂來提醒你「這裡還有我執」讓你去清理、反省，清到完全乾淨了就開悟。但是如果你沒長年地做到「正見」，是不可能逼近的。你的那個我執坨坨太厲害了，它告訴你的那些囉哩叭嗦的雜音，太多、也太大聲了，完全聽不

到潛在意識的呼喚的。

所以這件事情，我覺得整個宗教界啊，大部分信宗教的人，都說來就是一個滑稽，一個荒唐。因為你**不是不知道**佛陀教的是這個，最殘酷的，是你**明知道！**

你明知道，可是你看不起，你覺得這個太基礎，太樸素、太膚淺了，你想求的是更霞光萬道、更玄奧、更讓你能覺得自己了不起、境界高的東西，然後反而就變成什麼也練不成，都在講空話。

然後你跟上帝的關係，一天比一天差。動不動就遇到橫禍，動不動就得絕症。

我有一個學生，是信基督教的，他問我：「為什麼我們那個教會裏頭，越是努力在為教會服務的那些人，信上帝越信得虔誠的人啊，生活裏面一些災怪倒楣事件就越是多，家裏面大小風波不斷？為什麼越努力服務上帝的人，越是像遭報應一樣？這到底是怎麼回事？」

我說：很簡單。因為人的生命的這個 Reality，這個「實相」，是由你的信念編織而成的。你越是努力服務教會，服務得很誇張、傳教得很狂熱，越代表**你相信上帝很凶狠、而且很無能。**

——因為你做得如此拼命，代表「你的上帝很兇殘，這件事你如果不做好，祂會宰了你」，所以你心目中的上帝，在你越努力服務的時候，你建立出來的上帝形象，就越傾向殘忍。

而如果人人心中都能聽得到上帝的呼喚的話，照理說根本不需要「傳教」這件事，因為上帝以祂神秘的方式在人的生命中安排幾個機緣巧合，人就會被啟發而皈依了。而你卻拼了命去傳教，搞得不信的人，被你辯

論得更不想信你說的。你所認為的上帝，已經無能到連讓人發現祂的存在都做不到了；你還又扯祂後腿，煽動得別人更討厭祂……

基督教的原點，真的要說「基督教」，只有耶穌基督所教的內容才算。可是大家把古代留下的神話故事《舊約》又加進去了。可能因為他信得很虔誠，《聖經》從頭到尾都要讀完。

於是，他的信念結構就是：從前有一個神，創造了亞當、創造了夏娃，然後這兩個人呢，遇上一棵果子樹，可是這果子樹不是好果子，是壞果子，然後他們就吃了，吃了神就發脾氣了，把他們轟出去了——這是伊甸園神話對不對？

問題是，這個神話，從一個道家的立場而言，我只能夠用「**象徵符號**」的角度去解讀：它可能在指涉，人類本來是永生不死的存在，可是因為某些狀況，需要帶著肉身變成一個短暫的生命，來償還他可能搞錯了什麼還是怎麼樣——大概就是這樣一個象徵性的「永生不死的人從伊甸園被逐出，變成短暫一生的人」……大約大約，你只能夠這樣象徵性地去解讀它。

或者說，如果你允許我不以一個信徒的立場，而只以一個神話象徵符號學的角度——好像電影《達文西密碼》的那個解讀法——來看這個「伊甸園事件」：

在世界神話共通的象徵物，智慧之樹的果實，與它相對的存在，是「生命之樹」的果實。亞當、夏娃吃的那一顆，是代表左腦的邏輯推理能力的「智能」，而《聖經》之中沒有強調的另一種「生命之樹」的果實，

則是代表右腦的直覺、身體與大自然連結的「本能」。

「蛇」在世界共通的象徵符碼，是指從「本能」到「智能」的轉化、發展過程；有點像「從土裡發出一個豆芽」（一坨頭頭上有個分岔的舌頭）那個形狀的畫面，也可以說成是「自我意識的萌芽、擡頭」（如果以故事作為象徵物，就是《失樂園》的大天使墮天）。而這個轉化過程，是有可能會出差錯的，所以世界各民族神話之中，蛇變成的妖怪是很多的。好比說，中國人的內功學，十個人有七八個人都會在中途「走火入魔」而練不到最後的；這就是蛇變成妖怪了。走得到最後的，黑話叫作「**赤蛇歸身**」，藏在尾閭骨下面的本能能量「赤蛇」，能夠順利進入「泥丸宮」（在瑜伽術叫「千瓣蓮」）也就是頭腦的智能能量。本能和智能結合，而從另一個世界召喚來「潛能」（潛在意識之心），變成更完滿的神性意識——這是比較理想的願景。

而一個人如果只開發了左腦，而壓抑了右腦，也就是只吃了一種果實的時候——這果子，《聖經》上叫「善惡」之果，吃了，人就會生出「**是非**」的觀念——就有可能因為各種「批判對錯的觀念」而形成「自我」。自我肥大到不健康的時候，人就會扮演起上帝，像上帝一樣地對事物作出種種「審判」，於是心中就會動到許多**自我批判**的念頭，而去敵對本能和靈魂中潛在意識的呼喚，產生「罪惡感」和「羞恥感」。當一個人類被罪惡感和羞恥心控制住的時候，他就再也聽不見靈魂深處上帝的聲音，潛在意識被表面意識隔斷了，也就是「心中無神」了。這是以道家所熟悉的「黑話語系」而言，比較「科學正確」的解碼。

所謂人類的「原罪」，在這個象徵物的架構中，「是非之果」取代了「生命之果」，指向的是「**人工的罪惡感**取代了**天然的同理心**」這件事。天然的同理心，是人類本能中會有的一種「萬物一體」的感受：你看到一隻可愛的小狗對你搖尾巴，不會想要拿刀去割牠來玩，因為我們會覺

得牠會痛，好可憐——會想拿刀去割割看的是心理變態者，這種人是沒有「同理心」的——而什麼是「人工的罪惡感」呢？這是說，當你是一個喜歡種田的人，你想要去開心地種田的時候，卻會責罵自己：「我這麼做，賺得錢太少，不能讓媽媽過上好日子！啊！我真是太不孝了！」這樣的一種「自責（罪惡感）」，是自我坨坨太肥大了，隨意就扮起上帝，用自認為的「正確（觀念）」胡亂審判這個那個，反而取代掉了「天然的同理心」，而把真正的上帝（性命的呼喚）摒除在意識之外了。

天然的同理心是一種來自本能的感受，同樣是吃飯，用天然同理心吃飯的人是「餓了，就吃，**只吃愛吃的**，吃到不餓了，就停」；身體說了算就是。用人工罪惡感吃飯的人是：「哎呀！這個膽固醇高不要吃，那個會肥不能吃，睡前吃東西對健康不好，雖然餓著，夜宵還是忍掉不吃吧。感冒了，要多喝水；要補充營養，就算沒胃口，**勉強**也要多吃一些⋯⋯」

可是，人在這樣子用罪惡感把天然的同理心消滅掉的時候，他反而會覺得：「我好有孝道，我真有良知！」或是「我是在愛護健康，這樣才養生！」於是就很合理地讓我執的「道德觀（人吃了是非之果，位格就高到像上帝一樣了）」假扮成上帝，失去了天然的同理心也不自知了。如果用生活中常有的例子來看，就是：一個道德節操觀念**嚴苛**自律的人，即使他很努力去了解、體貼別人，但往往他對別人的心情、感受，同理的能力，還是低到簡直像良知泯滅（心理變態）一樣！

而這個「原罪現象」的「註解」，則是《聖經》的下一個故事，「哥哥（該隱）只因為**惱羞成怒**就殺了弟弟（亞伯）」這個象徵物：人類一旦失去了天然的同理心，就整個都變質了，才只到下一代，就同類也會相殺了。

而這個象徵物延續說明的重點，是在於：那個殺人的「恨」和「狠」，是從「我不是上帝偏愛的好孩子」的那個「**羞**」產生出來的；也就是自

責到極點而反發作出來的——容不得自己，羞恥到極點，只好去殺那個害你丟臉的傢伙了——簡單來說，一個老是用**聖人的標準**在要求著自己的人，一旦有什麼事做壞了，他後續的發展，往往會讓人覺得很意外：「他怎麼這個樣子？為什麼會這麼**自暴自棄**？」但是這種「**是非分明**」的「聖人型」的人就是這個樣子：一有什麼事情讓他自責了，他那個「**自我審判**」的激烈度，往往是超過他所能消化的極限，於是，那麼濃烈的自責，就很容易從「**羞憤自殺**」的心情，反發作成「**不共戴天**」的恨意，再變成他自己也控制不了的無意識行為，莫名奇妙地就說錯話、做錯事，把一些事情搞砸掉，而製造出「**同歸於盡**」式的「**一拍兩散**」結局。

人類的罪惡之源，是在於「羞恥心（人工的罪惡感）」的主導化；而不是後世說的什麼「七大罪」，那兩個人在吃果子之前，天天好吃（Gluttony）懶做（Sloth）也沒挨罵哦。

《聖經》裡面，亞當和夏娃，是因為讓天父看到了他們身上的「羞恥心」而被轟出來的哦！——不是因為「性行為」哦！他們倆在吃水果之前就天天親親抱抱摸摸的了；器官造給你，就是讓你們用來愛愛的嘛。是吃了水果之後，長了智能，否定了本能，才對抱來抱去變成有羞恥心的哦——甚至《聖經》中的「伊甸園事件」以「符號學」來看待，都可以稱作是極之科學正確的陳述，是心理學領域高科技的論證。

不過這幾百年的教會系統，也是全都搞反掉了，淨都在搞一些增幅人類羞恥心和罪惡感的勾當。

可是，當一個信徒，《聖經》全部都背下來，把它當成真實的歷史事件而照單全收了，再加上錯解，在信念的基盤，就會組合出一個**很奇怪的邏輯**，就是：

一切東西都是你創造的，所以一切的邪惡、一切的錯誤，都應該是你的責任，因為你是**全知全能**的創造者。

那你呢，既然創造了我亞當、夏娃，然後你又創造那個好吃的果子，你如果真的要我不要犯錯，你在造我們人類的時候，基因裏面就要幫我調節成「不愛吃蘋果」啊！又把我製造成一個愛吃蘋果的人，又放個果子樹在前面，又不立個告示牌或圍個欄杆，還弄條蛇，來教唆我吃……你**婊我**（Fuck me up）是吧？——「婊」是臺灣人的粗口，就是你「不懷惡意」（Absence of Malice）地「坑陷」我；你不覺得自己有惡意，但我其實是被你給捅了。

在這種故事情節，建立出來的信念：人類從一開始就被自戀狂的上帝坑陷，然後什麼事不合祂意就把這個城毀掉、什麼事不合祂意就大洪水……一路就是上帝虐待人類：先是坑陷，逐出伊甸園，然後找茬兒一樣，搞到今天。

在他的信念結構裏面，上帝已經是個十足的混賬王八蛋了，他自己沒發現——真的覺得上帝很好的人，哪有可能天天要用「神是光、神是愛」來**說服**自己跟別人？這是不相信的「心虛」才會反發作出來的話。只有矮冬瓜才會天天告訴自己「我會長高」。「正面口號」是「負面信念」**代償**出來的，這個事實一定要了解。我跟真正的好朋友見面，往往都是互虧互糗對方的；我需要小心兮兮呵著護著、不能給他受一點激惹的人，不是有心臟病、就是有神經病！

你懂吧？權威角色，事實上就是混賬王八蛋，因為他用權威恐嚇你，所以你不得不討好巴結他。你的信念結構沒有把祂看作一個好朋友，因為人對一個好朋友，不需要做這些多餘的事。

所以當你的信念結構是這樣：你的上帝是一個混賬至極的東西，只

會惡搞人類，人類卻連一點回手的權力也沒有。你害怕極了，你抱著恐懼之心去巴結討好祂，那個巴結討好祂的**行為**，正好會啟動你認為「祂是混賬王八蛋」的信念，所以你的人生必定多災多難。因為你「投射」出來的世界是這樣扭曲的世界、你投射出來的神是個邪神。《心經》講：一切責任在自己；是你投射出來的世界變成這個樣子。

你把自己的人生搞得惡化到極點，每天心中充滿了怨氣和恐懼，覺得這是一個不仁慈的大宇宙，果然上帝是一個邪神，然後每天到廟裏面、教會去求：「拜託你大發慈悲饒了我吧。」——已經把神佛當作你的大敵人了，然後去求祂高抬貴手。這樣叫信神？這叫作權威統治、極權恐嚇吧？這怎麼是信上帝？你跟祂交情壞透了；祂在你眼中，好像是一個綁了你孩子勒索贖金的罪犯。就算你付了贖金，孩子能不能活著回來，都難說。

而變成這樣子的人，即使他自認為很虔誠地向上帝禱告，那祈禱的一切，也會因為在信念結構上，好像是一個在牢裡的罪犯跟典獄長說「我要吃牛排」一樣，你自己都**不能相信**他會給你牛排的呀！

我臺北的助教之中，小方助教的「祈禱」總是最有效的；在我眼中，他是一個「好基督徒」。可是，他是一個完全沒有基督教概念的人。他幾乎沒有罪與罰的信念系統，看誰都順眼，不會去審判別人、把什麼人歸類於「罪人」；有誰壞到很誇張，他也只是覺得「那個人的人生目標，跟我很不一樣耶」，就只這樣想而已。

而更勝人一籌的是，他是一個「沒什麼權威角色概念的人」。別人叫我「老師」畢恭畢敬的，他對我是直呼其名。我要拜託他做什麼事，我

需要好好地詢問他意見，他想過之後，才跟我說「好，我做。」或是「請恕我拒絕」，沒有在怕我是權威角色所以遷就我。他很體貼人，很有天然的同理心（偏食到極點），但對自己和別人都不太去妄加審判。

俗言「以小人之心度君子之腹」，人是會用自己的心去假設上帝的心的。你自己一天到晚覺得「誰該死、誰該下地獄」，你就會覺得上帝也是這樣在判你死刑的；如果你很介意權威角色，那上帝就是一個最能讓人戰戰兢兢的超級權威角色了。

而像小方這樣的一個人，不判人死刑，也不把權威角色當個屁，當他想到「上帝」這個東西的時候，他就只是覺得，那是人類本身存在的一個延伸，如果上帝是「大宇宙」的話，他對上帝的祈求，就好像他看的漫畫書《聖鬥士星矢》裡的口號：「燃燒吧！小宇宙！」——在我裡面就有一個私家版本的迷你上帝，高喊一聲，祂就像是大雄的哆啦 A 夢一樣跑來幫我了——小方生病的時候，順手有藥就吃藥；手邊沒藥的時候，比如說他得了麻黃附子細辛湯證的少陰病喉嚨痛，他就喊一聲：「大宇宙啊，請賜給我能量，幫我打通少陰經！」大約也就得到療癒了。耶穌基督說：「**凡求的，就得著。**」這句話在小方身上，倒是體現得頗為露骨。

所以，如果一個一直以來就「把上帝看成好朋友」（上帝很挑食，不吃該隱送的菜，只愛肉肉）的小方助教的祈禱，是那麼地有效，那也難怪：常常跑教會的基督徒的祈禱，會如此無力了——兩百次裡有一次靈驗的，就要跟同伴分享，亢奮無比地講之又講，見證「主的奇蹟」——都不曉得在那些祈禱十次就有七八次有效的人看起來，你的祈禱，有效率**如此之低**，那才叫「**奇蹟**」。

耶穌的教導，很有意思的一點，就是他很用力地在洗刷舊約時代殘

留下來的「你有罪，上帝很討厭你」的信念群，甚至倡導了「受洗」來
「愛你的鄰居」還需要講，你就知道那年頭的街坊間交情有多不堪了
強調這件事情。一生大聲疾呼「要找回天然的同理心！不要用罪的意識去審判人！妓女也可以是好人！」，結果被當代人類視為異端而被釘死。因為整個《舊約》中人類被上帝欺負坑陷的事情，很可能完全是錯解或是虛構的。對於本來就不存在的「罪」的意識，何必一直拼了命地贖罪？沒欠過的錢怎麼還？不存在的垃圾要怎麼清除？——這話好像六祖慧能也是講過的？

所以我就覺得，我們道家，雖然從頭到尾不講「信上帝」這個東西，可是你如果真的當了一個真小人，你會覺得：老天爺對我好好哦。我從來沒有做過善事，沒有動過善念，可是你對我那麼好。

這樣就會覺得很幸福，會覺得上帝距離你很近，祂跟你交情很好。這樣一種感覺，是我覺得比較要緊的。

可是有宗教修養和追求的人，卻早就失落了這種感覺。然後，越是去巴結那個權威角色、那個兇殘無道的上帝，生活就變得越多苦多難。

這真的是宗教領域的一個很大的諷刺：你製造了出屬於你自己的邪神，把自己關在一個受邪神統治的，你自己用能量投射、編織出來的地獄界之中。

那，我們現在真的來講道家「喪我法」的修練：

首先，莊子他說，人的一切情緒，都是人不願意接受真相而產生的。

這件事情，在《莊子》的語彙裏頭，叫作「遁天倍情」。當一個人，逃避了大宇宙普遍性的真相的時候，他會遭到一種「遁天之刑」。

——大宇宙永遠是希望你能承認真相的，但是如果你硬的不要承認真相的時候，大宇宙就會降下一個雷打你——當然，這不是基督教世界說的那麼凶猛的落雷，而是《莊子》說的——你**一定可以體會到**的一個雷：就是「你會有情緒」。

《莊子》說：**情緒，就是大宇宙給人的天譴**。

你一有情緒就要知道：你沒有承認事實，你需要再提升感知力，用你的感知力去搞清楚到底是怎麼回事。

而這「**遁天倍情**」，我覺得最妙的一件事，就是：人啊，如果被人欺負了，會生氣；可是呢，什麼樣的情況，你的憤怒會可以增幅到十倍以上？就是當「我覺得他對不起我」的事情，是我「**搞錯**，**冤枉**他了」的時候。

你知道嗎？上帝設計的人心很有趣：越不承認事實的時候，那個燒爛你心的情緒就越多。所以在日常生活裏面會有一個現象，就是：這個人啊，真的就這麼爛在你面前，你也知道他很爛，你反而沒有什麼恨死他的感覺。可是如果是一個別人來挑撥離間、說謊話，告訴你「那個人在背後對你怎樣」——他是在說謊話哦——而你又相信了那個謊話，你那個恨，會大到爆炸！有沒有過這種人生體驗？當你吃進來的東西是「不是事實」的內容的時候，那個情緒保證加大十倍以上。你冤枉別人的時候，那個兇狠勁，反而是特別大，有沒有發現？

像愛情事件：對方不喜歡你，你也承認對方不喜歡你，這樣心不會亂。但若對方根本不喜歡你，你還「以為」對方是愛你的，就會搞得要發狂一樣了。像今日的男女關係，有時候，一個先生已經不愛他的太太了，但他還是對他太太很好，表現出很愛的樣子，如果太太還**以為**「我

先生是愛我的」，那個太太一定就會三天兩頭有要發作歇斯底里的衝動，亂七八糟莫名其妙的情緒多到快爆炸，然後誰都不能了解她為什麼會那麼瘋。

這是《莊子》講的一個，我覺得人生中，如果你細細去觀察，一定可以發現的事實。我們經常需要承認事實，對不對？要練正見。

而這「遁天倍情之刑」呢，要如何解脫？

解脫的法門，在《莊子》裏面，是〈養生主篇〉的「庖丁解牛功」。

故事當然是講一個人如何殺牛啦，然後解釋給你聽「他怎麼樣殺這頭牛」：怎麼樣刀揮揮揮，牛就分解啦……但是庖丁解牛功，是要叫我們練什麼呢？

這庖丁說的是：你看啊，分解一頭牛的秘訣，就是：「骨頭在這裏，縫在這裏，你看準縫在這裏，才下刀。」那麼，這個象徵物背後要說什麼呢？

好比說，我對一個人，跟他互動了之後，我對他有情緒了，我不舒服了。那我情緒有不舒服，會煩、有糾結，就是我的生命能量「卡到了」對不對？那庖丁就說：你會一刀下去卡到了，一定是你沒有看準骨頭縫在這裏，你砍偏了，就會卡到。如果你完全砍對了那個骨頭縫……他就說：骨頭縫不窄，我的刀不厚，是「**遊刃有餘**」——我的刀在玩兒呢。（彼節者有間，而刀刃者無厚；以無厚入有間，恢恢乎其於游刃必有餘地矣。）

所以，每當我們遇到一個人，起了情緒，我們一定要想：我搞錯了什麼事？——我是把他想得太好了，還是太壞了？

想得太好，起的情緒是失望跟憤怒，對不對？因為他實際上沒那麼好，於是當他不如「你想像的那麼好」的時候，你失望，你憤怒。

想得太壞的時候會怎麼樣？你白擔心，對不對？一件事交給他，明明他不會做壞，你偏以為他會做壞，就一直在煩「需要怎樣救火」。

所以，你在擔心、煩惱、失望、憤怒。不是那個人使你擔心煩惱，不是那個人使你失望憤怒，而是你自己的心，那一刀剛好沒有削準，所以卡到骨頭了。

沒有卡到骨頭，剛好滑入骨縫的那一刀，《莊子》叫作「**中肯**」——「肯」就是骨節間的縫隙——所以庖丁解牛法，簡稱「中肯法」。就是：把那一刀削準。

如果是完全承認真相，確定他會做得好的，放手讓他做；確定他不稱職的，不要給他這個分位——不是稱職的男人，就不要讓他得到「老公」的分位——這樣不會心亂。更加不必去「要求」別人變好。我們對外界的事物，沒有要求的權力，只有**選擇**的權力。

所以，如果我們要來練《莊子・養生主》的功夫的話，就是：每當我對某個人有情緒的時候，我就要想：「這一刀為什麼沒有削中？我是把他想得太好、還是太壞？是高估了還是低估了狀況？我是讓人欺負了還是欺負人了？」要往自己裏面找真相。

當那一刀削得越來越準、越來越準……庖丁就說：我的這把刀啊，已經用了十九年了，像新磨好的一樣，一點都沒有缺損。（是以十九年，而刀刃若新發於硎。）

庖丁的這一把刀，就是我們的心。

如果你的心，永遠都記得要揮出正確的一刀，一學再學，一練再練，一有情緒，就想：「這件事情，究竟事實是什麼？我到底搞錯了什麼？」永遠只說「我搞錯了」……慢慢地前進，終有一天，人生走到盡頭的時候，發現：我這顆心，一點缺損都沒有。

這就是最基本的道家修行。難不難啊？難還是不難？……（同學：『修起來難。』）

……「修起來難」啊？《莊子》說的，是非常單純明快的事實啊。

像小黃助教的一個朋友，喜歡辦公室的一個同事，誤以為人家對他也有意思，然後就癡情狂戀，巴結討好，這樣持續了一年還是兩年，後來對方才攤牌：「我對你根本沒興趣。」那個人就打電話跟小黃助教哭，哭了兩場，每場一個小時。

我就跟小黃說：「電話拿過來叔叔講。」我跟那個某某說：「某某某啊，來，跟著叔叔唸一遍啊：『對不起，我搞錯了。』」我說：「若換了叔叔的話，是發現『整件事是我搞錯了』嘛。」如果能夠承認「是我搞錯了」，我一秒鐘都不必哭。沒有誰辜負我嘛，對不對？

如果你每一個情緒，你都能找到「對不起，我搞錯了」的這個點，只承認自己感知力不夠好，你就不用哭，到死不必哭。這是很簡單的一件事，單純明快。

我從前有一次，差點兒就跟人講「你辜負我」了。我有一個小胡學弟，我那時候想：「日文課我不想教了。」我就說：「學弟啊，要不要我

在社區大學開個日文課，你就在旁邊當助教，跟我學，等你學會了我怎麼教以後，日文就給你教了，我就可以收山了，你當我關門弟子。」然後他就說：「好啊，還不錯。」因為我這學弟有個習慣，就是一些事情尚不置可否的時候，他就說「還不錯」。

那我聽到「還不錯」，我就說：「好啊，那咱們來啊。」然後就開了課，可是他當我的助教，事情多到很忙，根本沒時間聽我上課，等到學期末了，他跟我說：「我學校要考期末考，想跟你請假，這日文課，我不跟你到最後了。」我那個當下就想：「我、我苦心栽培你，結果……你竟然這樣對我？你辜負我！」我心中有這樣的聲音——尤其我過去見過很多類似的場面，那種權威很大的師傅，動不動就罵徒弟「你辜負我」，我好像被好多鬼魂上身了，那種「你辜負我」的叫囂聲，就在背後像一個一個背後靈那樣地靠過來——我就在那兒想：「不行不行……我覺得我要有情緒了，我要爆炸了……莊子，救我啊！」

我就想啊：「莊子會怎麼辦？莊子會怎麼講？」然後，我就忽然之間，跟我學弟說：「小胡啊，對不起啊，是學長搞錯了。」

就那樣，我所有的情緒沒有了。說得出這句話，所有的情緒就煙消雲散。所以我和小胡到今天還是好哥兒們；如果當時一句「你辜負我！」講出口了，恐怕直到今天，我們仍是誰也不願意再見誰。

但是，各位同學，你們這個充滿信念坨坨的自我，會不會其實比較喜歡說「你辜負我」呀？因為《莊子》也說啊：我執坨坨非常喜歡**覺得自己是對的**，是不是？因為它非常喜歡覺得自己是對的，所以你說不出「我弄錯了」這句話。

說不出，你就氣到死吧。

你要承認事實，天底下沒有誰辜負你，是你「誤以為」他想要學這個東西，才會白花力氣去教導他。一切在於我們的**感知力不夠好**，如此而已。這才是一個很大很大的真相。

我覺得《莊子》的科學性，就是在於：「遁天倍情」這件事，是天天在我們實際人生裏面發生，我們天天睜大眼睛看著這事實在我們面前演出——你都不用有什麼佛家禪定等級的觀照能力，你也每天都在經驗這件事。

擺在眼前的事實，可是你不看——這是非常荒唐的一點，對不對？

我們現在的人，頭腦是怎麼了？

佛陀從出生到死大聲疾呼，八正道——呃，沒有從出生到死……他三十六歲才開悟——開悟以後四十幾年，每天大聲疾呼的只有一個「實踐八正道」。但，沒有人實踐，所謂信佛的人，對這件事都視而不見地活著。

同樣的，「遁天倍情」這件事情，三天兩頭地在我們的心中發生，我們看不見，明明是清清楚楚的事實，都不用開悟，不用什麼彼岸主導、什麼逍遙境界才看得到，就一個最普通的人都看得到的事情，我們看不到。

這是為什麼？為什麼人在想到心靈修行的時候，都想到高深莫測玄玄怪怪的東西；都沒有想到：要在我們每天看得到的地方修行。這不是太奇怪了嗎？

這樣的問題到底是怎麼來的？

老實說，講最白的就是：人的頭腦，人那個我執坨坨，最喜歡去找

能夠增加它的東西。所以呢，就一直去找那些沒有用的東西、虛玄的哲理，來浪費生命，浪費能量，好用來增加我執。可是卻沒有想到：大宇宙的真理，神的法則，就在我們自己的心裏面，清楚得不得了。

大宇宙只是說：你沒有承認事實，提升感知力，我就電你一下。那一下的情緒，就是神跟我們的互動，就是這麼單純的東西。

與神對話，哪裡需要天啟或是靈媒呢？

可是我們不去看它。

不要說「舉頭三尺有神明」，就在這裏（指胸口）就有神明對不對？你只要搞錯了一件事情，他就「啪！」地用「情緒」打你一下對不對？上帝何嘗不存在於人的心裏面？祂從來都在那裏。可是你看不到，然後就到外面的世界亂找一通，到廟裏面、教堂裏面亂找一通，沒有發現：神從頭到尾不曾離開過。

這是宗教的悲涼：把上帝放逐到了一個不知名的宇宙的頂端去了，然後說：我找不到祂了。

現在我覺得……真是有一種錯愕、傻掉的感覺：

因為我們人類在「追尋上帝」這件事情上，已經追尋了太久，也花了太多的力氣，可是卻沒有發現：祂很單純地就在那裏。是不是？「神在我們心中」這麼簡單的認識，而且我們**每天都在體驗著**「神在我心中」，但我們居然沒有發現？

這件事情，套句外國人講的俗諺：「所有的無知，都是故意的」。因為，你決不是真不知道。

所以你說我們可不可惡？真的很可惡。

也因為這樣子，《莊子》在人的修行這件事情上，講了一個例子：

有人問莊子說：「道在哪裡？」莊子就說：「道在爛泥巴裡。」他說：「怎麼那麼低級？」就又問「道在哪裡」，「道在螞蟻裏面……道在那個廁所的馬桶裏頭……」，「馬桶太低級了！」，「不夠低級啊？那好，道在大便跟尿裏。」結果，那個人就氣得呀……他說：「怎麼會……越講越低級呢？（**何其愈下邪？**）」

莊子說：「就是曉得你不懂；問道都問錯地方。」

莊子就跟他解釋了一句話：「**監市履豨也，每下愈況。**」

他說：你呀，「監市」，去監察市場……比如說我是一個家庭主婦，我去買豬肉——我們現在不是買個西瓜要敲一敲，看它甜不甜嗎？——那這個「履豨」呢，古時候周朝的家庭主婦，比我們今天北京人還直率了，她要看豬肉好不好，是要用踩的，踩豬。很刁蠻的家庭主婦到市場，要去踩豬。很鮮活的一個畫面啊：踹一踹這個豬。那一個家庭主婦去踹那個豬肉的時候啊，她一定要踹「肉質越差的地方」才越踹得出這個豬的好壞。如果你要找夠肥的肉，而你去摸豬肚子的話，怎麼摸都還是肥的，餓死豬、病死豬，肚子也都是肥的。

所以你摸肚子，你永遠是摸到肥的，你不會知道真相。

豬最瘦的地方，是小腿邊邊那塊肉，所以你要去踹去摁，一定要摁豬的小腿邊邊。那裡夠肥，就代表整隻豬都是營養很足的好豬。

莊子就說：你越往「下」找，往肉質差的部分摸，越能看到真相。

求道的秘訣就在於「**每下愈況**」。「況」就是「真相」。我們越往低處找，越能找到真相。

談玄論道，那是摸豬肚子的笨主婦。

這是道家的一個非常基本的要求。也就是說，當我們要修行道家，我要看的是：我在生活之中，跟我的同事啦、朋友、家人的互動之間，有沒有起情緒？有沒有因為做了多餘的事而挫敗？

所有的「修道」就在這些最低級的地方完成。完全不是去讀一大堆神聖的話語、偉大的經典，覺得自己是有道之士——那個叫**修道病**，死得很快。

在家常之中，作個對自己誠實的真小人，然後還能夠不起情緒，體恤、尊重身邊的每一個人。這就是非常完美的修道。

因為，我們求的，**只是這顆心**而已。而心裏頭能教我們所有東西的那個上帝，就已經在那裏了；而且分分秒秒都在。所以，不需要打高空。

祂不在很高很高的地方，你更不需要去講很深奧的佛法。什麼花招都沒有，只是每次有情緒的時候，就告訴自己：「我搞錯了。」

或者是心還不能說靜就靜，那就告訴對方說：「不好意思，這件事我不能跟你再談下去，因為我現在已經生氣了。你可不可以允許我回到家把事情搞清楚了再來談？不然我怕殃及無辜。謝謝啊。」然後就回到家，去想一想，到底還有哪些事實沒承認了。

這樣子就是在修道家心法。

低級而基本的「庖丁解牛法」是非常之高效能的。因為道家的基本功練成了之後，這個人就會有足夠的「感知力」去**看見**自己每一個情緒的來龍去脈，在產生情緒之前就先把信念拆解了，於是情緒在成形之前就被止住了——這個能力，一般叫作「**止觀**」——並且會開始有一點潛

在意識流露出來，流露出來了以後，人就漸漸可以直接用潛在意識的力量去反省你的頭腦。能夠反省了，就可以練佛家的第八道「正定」。

辯者有不見

所以，就是這麼簡單。

這樣的一個單純明快的道家修練，我是覺得，難是難在我們的「我執坨坨」、我們的自我啊。不能讓步，對不對？

自我不肯讓步。

我這個話講給大家聽，大家都覺得十分之單純明快，對不對？因為它本就是很單純的東西嘛：你有情緒，一定是哪裡沒承認事實。是不是？並不複雜，也不糾結。

可是我們在日常生活中，不要說別人，就說我們自己啊，有多少時候，不高興了，就是會告訴周遭的人：「哼！我會這麼氣啊，就是那個誰啊，**他**怎麼樣……」不但這樣講，還希望別人會同情我，站在我這一方認同我的憤怒，告訴我：「你是對的，對方才是錯的。」是不是？

就是我們的我執，讓我們無法承認事實……等一等，這句話講錯了。嚴格的宗教學定義是：「我執」**就是**我們的頭腦裏面「沒有承認事實的念波」，兩者之間是**等號**。你的心不承認事實的部分，就叫作我執——那為什麼要加個「**執**」字或者說成「**執著**」？等一下我再解釋。

本來，人有情緒，是不舒服的。所以，人類為了活得舒服，會有想要「不起情緒」的本能才對的。《莊子》說：「無情」才是本能。

可是我們現在的人，一有痛苦情緒的時候，我們的我執坨坨，就會叫我們去找一個人講：「你看你看，我這麼可憐……」，「都是那個誰他怎

麼樣……所以我就是對的！」我們會這樣的呀，對不對？不但不想把這個情緒放掉，反而想利用這個情緒來搜刮更多的愛，好像情緒是一種「很有利可圖」的東西一樣。

感受是信念系統在「解釋」經驗現象的產品；信念是我們消化「現象」用的消化系統：同樣是我在「禁止飲食」的電車上偷吃一塊餅乾這個事件，有人同情我餓得好慘，有人責罵我犯法，是不同的信念引導出不同的主觀反應，客觀事實「我吃餅乾」都是一樣的。

我常說：情緒，是信念系統壞掉的時候，痾出來的大便。它只是用來告訴你：信念系統現在出現偏差了，在拉屎了。如何檢修信念系統、停掉這串拉不完的屎，才是當下的要緊事。認同自己的情緒，等於是一個人愛吃屎。

可是，我們我執的強度，真的好驚人哦。它會讓你：**是屎也愛吃！**

我們臺灣人做得最徹底呢，我們臺灣人「不成文」的精神口號就是「可憐人必勝，受害者無敵」——只要你可憐，你就是對的。

臺灣人一天到晚都在亂吼：「你要怎麼怎麼樣……」對方問「為什麼？」，就答：「因為我**很痛苦**呀！」我很痛苦，我就是正義的。痛苦是拿來炫耀用的。

大家的心都認同了情緒，認同了我執，認同了痛苦。從來都不認同感知力、表現力，從來都不認同那個真正的自己；要快樂、要幸福的自己。

我有時候也會心裏頭有點煩心事，但是，我的話，就找個助教：「不

好意思啊，小黃，叔叔現在煩這個，你有沒有什麼意見啊？幫我解決解決。」那他就說：「這件事，你要不要這樣看？……」我說：「還是有情緒。」他說：「不然你這樣想？」「不行，這樣還是有情緒。」「那不然，你那樣看……」哎，我情緒沒了。行！這句話可以用。

就是這樣子啦：有情緒，就坐下來，拿起它來；然後：這個信念拆掉，換個新的……拆掉換個新的……換到哪一個，沒情緒了，那行。

——喪我法，就這樣啊。

我認為是「我」、覺得是「自己」的這個我執坨坨，它出問題的時候，
down
宕機的時候，你就把那個程式給它移除掉，重灌一個。就這樣。

其實並不會很難做到的。肯就做得到，「自我」肯讓步就行。

當然，我們的自我，別說是不肯讓步了，有時候，它自己裡面就在自己打自己，這時候，我們這個人的感覺，就會是「**好矛盾、好糾結**」。可是，這樣的矛盾、糾結，其實，用《莊子》教的一個小方法，其實是可以化解的。

簡單來說，就是：所有矛盾的聲音，之所以會有矛盾，是因為「它們彼此都沒有看到完整的真相，卻又都看見了對方所沒看見的真相」。也就是說，我們心裡頭打架的這些念頭，是因為我們「自以為」要讓它們打出一個贏家，所以才會打個沒完的——某一個念頭要勝出了，別的念頭就拼命反擊——如果你不選擇贏家，而換一個作法呢？

既然這些念頭都看到對方沒看到的，是不是可以說：它們其實是**互補**的？即然是互補的，就可以讓這些念頭交個朋友、甚至結婚，問題不就結了？

好比說，我的人生一直有一個難題，就是我看到學生學得不好的時候，我很會急，很會焦慮，但也會很不高興。這種時候，我就會急得好想抓他過來好好訓斥一番。可是學生是付錢來的，是消費者，我又不好意思罵，而且「**不問而告，謂之傲**」，他沒問，我主動講人也是好奇怪。這件事是說不出、又放不下，糾在心裡一連好多天，忍話忍得煩死了，也累死了。

會有這樣的心亂，是我裡面有這麼多不同的信念群在打架：

「學生是付錢來的，沒把他教好，就是我失職。誤人子弟，要下十九層地獄！」——我的這個信念恐嚇我，讓我產生了強大的罪惡和恐懼之心，而焦慮得要死。

「我該教的也教了，教書的分位我也盡了。他不要學，那是他的決定；學不來，也是他的極限。除了尊重，我還能如何？怎麼會是我的錯？我又不是不肯教、沒有教。」——這個想法讓我比較平靜，但還是很討厭那樣的學生。

當我想對這種事置之不理時，又會有一個心裡的聲音是：「這樣放著讓學生爛，是不愛學生，我不應該那麼狠毒！」

然後我裡面又會有一個反擊的聲音是：「我狠？你完全不想學會，還來這叫我老師耍我？我滿心要把你教好的誠意，你又何曾同情，何曾憐憫過？欺騙我的感情，你就不狠？一報還一報，大家要狠一起狠，天公地道啦！」

但是，這麼多的聲音，到底哪一個是對的？又，我一個凡人，如何能決定什麼是真理？

不過，如果我們就把這些聲音當作是「彼此欠缺的另一半」來看待

呢？

每一個會讓我**有情緒**的念頭，其實都是我執。但是，這些我執（不真實的偏見），也有利用的價值。也就是說，這裡有四五條念波做成的毒蛇，但若運用得當，這些毒蛇，可以讓它們互咬成一團而對消滅（neutralize）。因為，這些情緒各異的念波，毒性上是「剛好可以把對方咬死，而自己也會被對方毒死」的。用「想把劣徒狠狠甩掉」的念波去對撞「想把劣徒抓過來痛罵」的念波，兩者情緒是相反的。互咬成一團之後，大約一兩個小時之內，就會幾條念波都絞碎掉了。

而這幾條念波對消滅了之後，那團生命能，就會化為另一個聲音跟我說話：「你要誠實地做自己。因為，你對自己以及別人愈誠實，別人愈能發現你不是他要的，你也會更能發現他不是你要的。當整件事情清楚得不得了的時候，你和他們根本就不會想接近彼此。這樣，什麼惡師逆徒的鳥事，就都不會發生才對了啊。」

——聽到這樣的結論，我的心也就平靜了。而在那之後，別說我不怎麼會再傷腦筋或焦慮了；那些原本讓我傷腦筋的學生，我變成見都見不到：不是自動退班，就是上課前突然生病不能來，拖了幾個禮拜的進度，也就跟不下去，不再來了——真是讓人不得不相信：「原來這些人，真的是我的我執勾過來的！」業障清洗了，現象就消失了。

而這個新的聲音，其實，就是一個更高級的念波了。也就是說，粗糙而低頻的不實念波，如果能得到彼此「相反・對偶」的念波，結成一個兩條蛇互咬尾巴的圈圈，這個圈圈就會愈轉愈快，融合到一起，而變成一個能量更高級的存在。

這個技巧，現代哲學叫作「唯物辯證法」，創造它的祖師爺黑格爾，有名的廣告詞是：「我的這個心法，可以讓人在唯物的世界中，找到那跨越於物質世界之上的上帝！」但其實黑格爾也不是真正的祖師爺，莊子才是歷史中最早提出這個的。

這個「魔魔相消就成神」（用反物質去對撞出非物質）的小方法，《莊子・齊物論》叫作「環中」法（彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。）——幫每個「有情緒的信念」找到失落的另一半，作個媒人，讓曠男怨女彼此陰陽交合，就會合而為「道」了——在畫面上，大約是「兩儀合抱成太極」的樣子。而後代道門，稱之為「冲虛」，這個兩點水的「冲」，是「相反的東西衝撞在一起」，而結果形成「虛」，也就是「空」：惡狠狠的不承認事實的念波，對消滅之後，還原成更高次元的真理之光。

而一個人能不能做到「冲虛」的最大關鍵，就是在於：你選擇的是「哪一個自我」？一個普通人，其實自我是有兩個不同的機制的。《莊子・齊物論》一而再再而三地在強調的是：我們一定要放棄那個「是非心」（好辯的頭腦）所形成的，專門在搞敵對、搞分裂、想要當「對錯的審判者」的自我；而要選擇那個由「無情之心」（唯物辯證法的頭腦），由生物本能、追求「舒服」的渴望所形成的自我，去融合對立的能量、消除生命中的矛盾。

「冲虛」也叫作「冲和」：衝激而得到調和。道門之中，練功法有好多種，有的意守下丹田，有的意守眉心……但最得「冲和之氣」而練不傷人的，只有「玄門正宗」的原始全真派，因為前面講啦，王重陽是教人「意守**人中**」的，人中後面就是那個舌抵上牙齦「**搭鵲橋**」（牛郎哥哥要去和織女妹約會啦）的地方，而那是任脈（諸陰之會）和督脈（諸陽之會）的接點。陰陽調和，形成的「氣」最是高檔美味。

而這個「冲和」，也是世界美學共通的指導原則。「美」的定義是「調和」；能調和的**對立越是相反**，就越美！你看人家讚齊白石、吳昌碩、八大山人的字畫是怎麼說的？「拙而巧，醜而美，粗而精，剛而柔……」都是相反相成的元素，所以這個藝術家厲害。當然，老子爺爺也是直說啦：「**大成若缺，其用不敝。大盈若冲（空虛），其用不窮。大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。**」道家的功底，在這個地方：相反之物，得以衝激而調和，力量就綿長無盡了。

這不是說說而已啊，「環中小法」好重要的！不靠它呀，「喪我大法」超難練成。

而且，喪我法、環中法、氣聽法這些西，如果你沒有練成其中之一，你一定不可以練內功，練了會很快就「走火入魔」的哦。

因為，內功的源頭「之一」，是道家心法。內功學是道家心法和古瑜伽術、五行五臟內觀、中醫經絡學、導引術……等等的混種產物。但，終就是一種第二代產品，缺一個最重要的程式就會宕掉了。像是藏密大手印、拙火瑜伽，通常而言，若非一個已到達大成的「房中術（副交感神經已隨時能夠開啟到最大值的人）」的高手去練，都是超險惡的——不是密教喜歡叫人搞性交，而是密教的幾門神功，不是練成了房中術就不可能練；是操作程序上科學的必然性。

內功學最不可以缺塊的，就是道家的「冲和」之法。

門派和練法太多了……隨便拿一路來舉個例子吧，就比較標準版本的「三花聚頂（練精化氣．練氣化神．練神還虛）」之法好了，說說伍柳（伍冲虛．柳華陽．趙避塵）仙宗的那一套：

一開始，不是叫人在下丹田之中，把陽氣溫到足了，然後下去過二

陰，繞尾閭，上督脈去嗎？督脈到任脈這一圈兜得過去了，形成的狀況叫小周天（卯酉周天）。這是第一朵花。

但，只這一步，就可以分成「很會走火」的練法，以及「比較安全」的練法了：

首先，讓「氣」進入下田丹這件事，採取什麼做法才是適當的呢？有人就說啊，呼吸時要感覺下丹田，要「意守」甚至「注念」下丹田，想它之中有氣、發熱……什麼什麼的。

其實，只這樣，對很多練習者而言，就已經很危險了。因為人人的體質是不一樣的，本來就虛著的人，往往是要爬爬摸摸好幾年，才能養出足夠的氣去入丹田；即便是一個體質極好的人，本來不存在的丹田，也是需要花至少八個月，才能建構完成的。

我個人的意見是，就舌抵上牙齦，意守人中，就好了。除了「背要放鬆地垂直地面（不駝背·也不挺胸翹臀）；手指不要向外呈放射狀，會散氣，稍微握個固（四指包姆指握拳）之類的；以及不要吹著冷風」這種基本常識之外，其他什麼多餘的事都不要做。有沒有雜念也不要去控制，也不要特意去放慢呼吸，想起來的時候，感覺一下人中的存在。有電話就去接，也不要怕吵怕被打斷。只這樣，至少你可以體會到的好處是：口水變多，心情放鬆，呼吸自然就漸漸「深細長勻」到原本很難想像的地步；並且，如果你坐得舒服（站著練也行的），這麼待半個小時，你那天睡眠就可以少睡一個小時，這樣對時間的投資報酬率也很好，不會覺得「練氣好花時間」。

其實這樣就很好了。因為現代很多人都是少陰、厥陰病的體質，陽氣的量，本來就不太可能「夠到有剩」地去貯蓄於丹田。根本就不太有可能做到的事，如果你一直想著「丹田有氣有熱」的願景，一天天練下

來，你都沒有一點感覺，你就會**急**了。一急，就會使勁兒地動念頭去催動「氣」去聚到丹田，結果聚到丹田的不是好氣，而是執念坨坨，那個氣是外強中乾，硬綁綁發黏的，那個熱感是燥燥的、發乾發煩的，你整個人在心情上是「躁動發慌」(純陰無陽之象)的，一有人講你什麼，你馬上就氣到爆筋了。還有的人，這麼一起執念，硬是亂從身體其他經絡去扯、去拽能量過來，有人十二經抽空兩三條，這樣相對應的臟腑就會長癌了；有的人抽空了五臟之精，這樣你的氣就全是滯澀卡死的；還有的人是抽空了骨髓，督脈被你滅了，還沒開始練功呢，「自廢武功」已先練成了。

雖然練功的說明書都有「勿忘勿助」、「若存若亡」(唸「無」)之類的指導口訣，但想必多數人到後來都守不住了。因為你不曉得「丹田有暖氣」的自然來臨，是可以拖到好幾年之久，甚至有生之年都不會來的。古書上說「百日築基」，那是當時的人的體質，今日的人，沒有那麼快的。所以，這個人終於還是急了，於是就走火了——還沒開始正式練功，只這個準備階段，十個人之中，大約已先壞了七個人。

然後，如果有一個人，是三陽寒水之氣俱足的，他果然循著正規的練法，而丹田中有冲和的暖氣了，接下來，他又面對兩種選擇：是要用意念去導引它走上督脈呢？還是放著隨它自己愛如何便如何？是要「聚氣開關」還是「積氣開關」？

當然，什麼練功書，也都會說，等它自己走上督脈，是比較安全的。以醫家而言，會說「陽密乃固」，陽氣的量多了，會凝聚而產生重量感，等它沈下去了，它自己會過會陰，上督脈。然後，在督脈上，有三處氣比較難過去的地帶：尾閭、夾脊、玉枕，合稱「三關」。但是，一旦這三

個關，你覺得氣到了那兒老過不去的時候，我猜，你又會**急**了。

可是這件事情，其實很不好辦的；尤其是夾脊這一段。因為夾脊能不能通過去，是決定在脊髓的品質，而現在一生看過幾次西醫的人，少不得被投過抗生素傷了點骨髓。這種體質，修脊髓的中藥方，比如說益多散、河間飲子，吃八個月到一年半載，也不曉得能不能回復到夠好的脊髓品質。更何況「掏空骨髓」的事情可不只這一路，都別說縱慾吸毒那種比較惹人非議的事了，光是熬夜看電腦也夠傷的了。

那麼，一旦你等不及了，是不是又會想用意念引導它趕快衝破過去啊？這種作為，連太極拳經都說：「**全身意在精神，不在氣，在氣則滯。**」你一「運氣」，氣又壞掉啦。如果是骨髓好端端沒傷過的人，頂多也只能「倒攆猴」做個幾下，幫它順一順；但如果是脊髓傷過的，順也順不出個什麼所以然。因為是電阻的問題，不是電壓的問題。

於是，在這裡，大大地「走火」的可能性就更高了：硬是用意志力衝破三關的人，往往那個氣，是燥烈不堪的。好的氣是「三陽寒水之精」，走到哪潤養到哪；他的那個氣，是走到哪就把哪兒燒乾。耳膜轟隆轟隆亂想、晚上睡不著、性慾亂起一通……這都還是「最不嚴重」的了。嚴重的自己就內外出血，爆的地方不好的話，就中風全癱了。

這裡還只小周天法講到一半，差不多的人就都走火完了。後面還有「<ruby>第二朵花<rt>練氣化神</rt></ruby>」的大周天呢。大周天的世界，會發生的狀況，叫「入魔」。

——說到這裡，隱隱約約的脈絡之中，是不是大家可以聽出這麼一件事：內功學要的「冲和之氣」，其實是「表面意識」和「潛在意識」的調和？中國人要練的內功是「**先天**」「**真**氣」，「**元**氣」是「**天然**」的最好、

最真。身體中的能量「氣」之為物，它的象徵符碼「**先天**」「**真**」「**元**」「**天然**」……指向的都是潛在意識的世界。

所以我從前教《莊子》的時候，老說這麼一句話：「後世中國練內功的人，他們的終極追求，其實都是《莊子・人間世》的『**氣聽**』之境；只是他們自己不一定知道。」

「**氣聽**」——聽身體感的話——其實也就是叫表面意識向潛在意識投降（surrender），讓潛在意識來接管，而形成「彼岸主導」的技術。

而原始道家的氣聽（無為）之法，對很多人的頭腦而言，都是很不能接受的；因為我們的我執坨坨，是一個什麼都不敢放手的控制狂。於是，道門退而求其次，發展出內功之法，讓人在練功的過程之中，漸漸「**習慣**」潛在意識的主導，而把主控權一點一點地移交出去。

重要的是在於「主權的移交」，「氣」只是表面意識和潛在意識的談判桌。國共會談，打打停停（這是香港廚師燉牛筋牛腩的口訣），最後北京城還是要交接給共產黨的。你要霸住不放，那就會造出一個血流成河的結果了。

養生也好，把脈開藥也好，練功夫也好，求的並不是一個技術面的優勝；而是透過這些技術，而讓我們學會傾聽身體的聲音，再更進一步「透過身體」去聽懂潛在意識的聲音。這樣，我們才能「**以藝進道**」，真的完成一些對生命有意義的事。

從小周天到大周天（子午周天）的故事順序，大約是這樣的：

小周天任督二脈轉順了之後，氣的量會變多，漸漸凝聚成一個感覺起來像是「固體」的東西，這叫「小丹（小藥）」。而小丹運轉了幾百周天之後，能量太足了，它就會爆掉，爆炸出來的大量的氣，會沿著奇經八脈一起

運行，這樣的狀態，叫作大周天。小周天的丹田，是下腹部的下丹田，而到了大周天，丹田就會搬家到樓上，以胸口膻中氣海那裡作為丹田，也就是中丹田。而小周天氣的運行，是以督脈為主軸；大周天則是以身體更接近中間位置的衝脈作為主軸。

但，撇開這些不談，其實小大二周天對練功者而言，最大的分別，是在於，小周天是「主動的（有為法）周天」，而大周天是「**被動的**（無為法）周天」。在小周天的階段，你要氣走快一點慢一點、要練功還是先睡覺……這些都是練功者握有相當的主控權的。但到了大周天，氣的運行狀態，卻幾乎都是由潛在意識在主導的。

到了這個階段，可以說，表面意識就算不想讓步也不行了。

可是，往往，練功的人，表面意識頑強的話，還是可以損一損的。比如說，由潛在意識所接管的身體意識，可能會發出指令，叫你一口氣大吃個十斤酒肉，再七八天不吃飯；但你可能還是堅持每天少量而均衡地素齋兩頓。於是，從這種小地方，也就有可能堆積「潛在意識傳達了、卻未被執行」的信息。

而這個階段的分裂，如果要用西醫解剖學的說法來講的話，從本能傳達的潛在意識信息，是儲存在右腦的；而表面意識的自我所掌控的，主要是在左腦。一旦左腦對這些來自右腦的「本能衝動」不予受理——因為右腦沒有充分的語言功能，它傳達的，往往都是一些身體感，很像是「莫名的衝動」的東西——當左腦對這些衝動不予受理的時候，這些不被聽到的聲音，積壓在右腦，而大周天的練功行者，潛在意識傳達到右腦的信息又是一天比一天要流量更大……於是這個好像一個氣球快要吹爆一樣的右腦，和一個對此事視而不見的左腦，很容易產生的現象，

就是：這個人左臉和右臉的表情活動，甚至長相，會漸漸變成「不像是同一個人」，也就是兩邊臉愈來愈不對稱。

其實，內功或禪修，能練到這個水平，功力都要算蠻深厚的了，可是，往往就是在這種「一派宗主」的臉上，特別容易看到這種左右臉分裂的狀況。如果這個狀況沒有好好解決的話，比「走火」更加嚴重的「入魔」就勢必會發生了。

所以我剛剛才說嘛，環中小法、喪我法、氣聽法，練不成其中一路，就練內功，實在是很危險的。

喪我法是讓自我的坨坨先鬆開，這樣比較不會那麼拗地固執於自己原有的觀念。

氣聽法則是一開始就養成「尊重身體感」的習慣：身體叫你吃你就吃，叫你睡你就睡，這樣頭腦和身體的衝突自然就少了。

而還有一路基本功，不全然是道家的，但，約略而言，能**作詩**的人，在這件事情上比較佔便宜。因為潛在意識對表面意識說話的時候，往往是去勾動表面意識中**已有的**「象徵物」來讓你理解；比如說「作夢」就是典型的例子。而會作詩的人，一開始就已對象徵物的「轉碼」比較有經驗，所以相對而言，會比較能「聽得懂」一些。如果是大詩人等級的人，詩乃「寺」中之「言」，在成一首詩的時候，他本來就已經是處在一種靈媒(trance)狀態了，那當然是更加容易接準潛在意識的信息。

其實，我一開始說了，讀《莊》，本身就是一種「象徵符號解碼」的訓練。而這種訓練，在內功或內家拳的領域，其實有它的重要性。所以中國人會覺得：內功是「文人」的身體訓練，太極拳是「文人拳」。雖說練功夫是「心思單純」來得好，可是，修練途中的許多小小的「領**悟**」，

卻的確是受過文人訓練的人，比較佔便宜。

而大周天的行功，練到後來，就會產出「大藥」，再接下來就是要出陽神啦。可是，就是這「大藥」的階段，很險惡，很容易「入魔」。

因為產大藥的那個時候，身體意識中的潛在意識信息流量，已經大到要全面接管整個表面意識了，可是表面意識的我執坨坨，卻不見得已經作好放手的準備。

於是，潛在意識一衝出來要接管，表面意識的我執坨坨就嚇得分解成數千條毒蛇(不實念波)，一股腦兒地向潛在意識那一方猛咬過去。而呈現出一幕幕如夢一般的「魔考幻境」，一開始就沒受過「環中」訓練的人，一瞬間要處理這麼幾千場的念波之間的吵架，腦容量嚴重不足，結果左腦和右腦之間的連結被切斷，變成癡癡呆呆的「精神分裂」患者。

這樣的景象，大約的象徵物，就是道門童話故事「守爐童子」的劇情：師傅讓徒兒守煉丹爐，跟他說：「不管看到什麼，都不許叫」，然後這徒兒就經歷了各種災難考驗的幻境，直到最後，還是動了親情，忍不住叫了一聲，於是那爐仙丹就燒壞了。

所以說，《莊子》雖完全沒教內丹之術，但要修練內丹之術，沒有《莊子》還是不行的。《莊子》的基本功，在這種事情上，真是不能省略。

我覺得啊，什麼東西，都是「基本功」這個東西最要命。因為它太基本，所以人不覺得它重要，直接就往高處衝了，等到走火入魔的時候，已經後悔莫及了……不對，不是後悔莫及，而是已經精神崩潰到連什麼是「後悔」都不知道了。

衝激而調和的「冲和」之法，放在內功學的脈絡，彷彿是很有搞頭，劇情波瀾萬丈的。但其實，回到日常生活，「喪我」的修練，到底是很平實無華的東西：情緒一動，就檢視自己的信念，看看這個信念中有沒有謊言的成分；如果有，就把這個信念換掉。

一開始，我的經驗是：還真是很不容易，一個情緒，花上三五天到兩個星期才化解掉，是常有的狀況。

可是，做順了，慢慢這個速度就會加快。等到真熟練到家了，有時候可以快到三五秒之內，在情緒起來以前，就把信念先拆了。時時能做到這個水平的話，用佛家的術語來說，那也等於是學會「**止觀法**」了。

但是呢，如果你是〈齊物論〉喪我法的初學者，要你像我說的這樣，把信念換來換去的，可能就會蠻**糾結**嘍，對不對？因為那樣的轉化，會損到我們「我要作個好人」的價值觀信念群，而這種信念群，往往是超大坨的，初學者多半推不開它。

所以，剛剛講到「我們的我執是不肯讓步的」對不對？

我執想要「黏成一團、更加茁壯」的那個**黏力**，到底怎麼樣才能掰得開？那個是最難的地方。

喪我法最難的，是要掰得開我執的那個「黏力」。因為我執厲害，就是因為這一些念波，它特愛找朋友幫它啊——每一個念波也會想找人訴苦——說：「你要站在我這邊。」每個我執都會，所以它們就黏來黏去，黏成一個大坨坨。

這個大坨坨，就是我們現在**認為的我自己**。

那，這個坨坨，要怎麼掰散它呢？《莊子・齊物論》妙就妙在這一點。

因為啊，就算你是一個很好很好的佛教徒，如果你沒有學過《莊子・齊物論》裏面的那個掰法，當你的我執硬是不讓你察知事實的時候，你無能把它甩脫，你掰不開。它那個能量太強悍了。即使佛教徒曉得「正見」這個東西，但「正見」要怎麼練？對每個人都惡狠狠地盯著他看，說「我『正見』你！」嗎？瞪得人家奶奶都發疼了。現在是情報爆炸的網路媒體時代，每一個聽進來的觀點，你要「正見」，就得僱偵探去一一查核它「是不是真的」，這樣子你沒有美國中央情報局的國家級預算，你也練不起正見。

我想，要從道家的這個點切入，「正見」才有辦法練。或許，學佛的人，並不是不知道要練「正見」，而是「搞不清楚」正見要如何練。結果就只好把正見「察知得很正確」的原意，硬是修改成「有正確的見解」，而後就又變成「相信**佛法是正確的**，就是正見」。

但是，「相信某種觀念」，在道家的定義，所謂「觀念、信念」，「相信自己的意見是對的」，就已經是我執了，踏入佛法的第一步，就幫在我執這邊，那這個佛法還能練嗎？

所以《莊子》讓我們認識到「我執的黏力是什麼東西」這件事情，我覺得太偉大了。

因為這一句話一出來，佛法的基盤「正見」就穩定了。

這句話不出來，無論你怎麼修行，都還是敗給我執。修心最會走火入魔的罩門在這個地方，這也是我執最強的地方。但，我執最強大的地

方，也正好是我執的唯一罩門，只有從那個點一劍刺進去，才剋制得了我執。

而我執的剋制之法，就是：在我們意識之中，千千萬萬個念頭、念波，有的是我執，有的不是。但唯有我執，會有一個特別的「標記」，你如果認得出那個標記，就有可能對付得了它。

你的一個念頭，如果是我執構成的念頭，能量是不對勁的能量，那個念頭本身，就會帶著一種「情緒的調調」，叫作：**我想說服對方相信我**。

這樣講，聽得懂嗎？你的任何一個念頭，只要「想要說服別人站到自己這一邊」，它就是我執。

這種想說服別人的欲望，《莊子》簡稱之為「辯」；辯論衝動。而和人相辯的行為，《莊子》稱之為「是非」，也就是讓亞當和夏娃搞到「天人五衰」的那一顆果子。

而在《莊子》的定義，「是非」也就是「好辯的頭腦」是什麼東西做的？莊子說，「辯」是由「有不見」所構成的。

佛法不是要練「正見」嗎？要正確地去察知。那「辯」這個衝動，說服別人的衝動，是由「不見」構成的。天下最跟佛法唱反調的東西，就是辯論的頭腦，「我對你錯」的是非心。

這件事情是怎麼一回事兒呢？《莊子》的解釋是這樣子啊——當然我就用我的白話說了，來不及從原文開始拆解：

如果我們有一個念頭、一個想法，那麼，一個念頭也是一種能量的

波動啊。一個能量的波動，它本身就是一道生命能。既然它本身就是生命能，它就是一個生命，每個念頭都是「活的」。

那，一個念波，如果它是符合事實的念頭，是一個承認了事實的念波，它很坦然。因為它覺得：「我的存在是很安穩的，因為我是真的。」真實的念波很安然。

這樣的事情，在生活之中是非常可以驗證得到的。

比如說——秉中啊，你剛剛中飯吃什麼呀？

（小黃助教：『捲餅。』）

你在講「捲餅」的當下，會有一種衝動，想要說服我相信嗎？

（小黃助教：『不會。』）

不會。對不對？——當你那個念頭，是百分之百脗合事實的時候，你沒有辯論衝動。它完全沒有想要說服別人相信它。

像我今天明明是空著肚子來的。如果有人要和我辯：「你說謊，你不是空著肚子來的！」就算你跟我吵半天，我會想跟你辯嗎？我不會啊，我可能會想：「這人該送醫院了？」但仍是沒有想跟他辯的衝動。

當我們的念波是完全符合事實的時候，是沒有辯論衝動的。這也是在我們每個人的人生之中處處可見的，單純明快的事實。是不是？這不是在講「玄學」啊，這是誰每天過生活都感覺得到的。

但是呢，這個念波啊，這個生命能，如果它本質上是一個謊言，它是「不真」的，它是一個虛偽的「**不實念波**」，也就是不是承認事實的念波的話，它就會知道：「我的這個主人——就是你這個人啊——如果有機會看到事實的時候，他就會承認事實，而把我消滅掉了！」是不是？

所以，當你承認了事實的時候，這個不是真實的、是謊言的「不實念波」會消滅。於是這個生命能的律動啊，就震顫著一種「**害怕**」的調子，它覺得：「那個人如果知道了真相的話，我就會被殺掉了。」

凡是符合事實的念波，沒有「存在危機(existential crisis)」。可是不符合事實的念波會有**高度的存在危機**。越是偏離事實，存在危機越大。

這樣一種感受到存在危機的念波呢，它就會拚了命地阻止它的主人去找到真相。而且，它會很努力地抓住跟它類似的念波，一起來鞏固、保護彼此，擴張勢力來佔領這個主人的頭腦，讓他不要找到真相。

當這一堆充滿了「想要保護自己不被消滅」、「想要擴張自己的勢力」的念波、信念群，糾結黨羽，形成「觀念」；而觀念又加總起來，構成了「自我」的時候，我們所認為是自己的「我(ego)」就形成了；而這個「我」，真正的成分是「不實念波」。

所以六祖慧能會說：我們的這個「我」，是由「**不存在的東西**」所構成的（本來無一物）。

而《莊子》對於這樣的「我」，認為：必須學會「喪我法」才能消除它。這種「我」，《莊子》叫它「偽」，是假的我，我們必須修練而化解掉它，才能找得到「真」，也就是自己的靈魂。

在佛家的論點，就說：我執，就是想要壯大自己，想要保護自己。它會**執著於自己的存在**，有一種 attachment；想巴住、黏住什麼，所以叫它「**執**念」、「**執**著」。

佛家用語不說「喪我」、「為道日損」——這些是道家的說法——佛家教人要「去執」到「無執」，才能踏入彼岸的世界，得到彼岸的智慧

「波若波羅密多」。

「不實念波」——我執——的本能就是「**想要壯大自己，想要保護自己**」，所以人要去除我執，就是要辨識出這樣的念波，把它清洗掉。

可是現在的佛教界，因為不曉得道門對「我執」的這個精確定義，所以就變成叫人「不要捨不得錢」、「不要好色」、「不要生氣恨人」、「不要執著，一切是空」什麼的。

但是，重點不在這裏，這些教條都打偏掉了。因為佛家本來要講的，是更真實而基本的事情：「不符合事實的念波，本身會有『執著』這個調調。」我執是自己裡面的念波的問題，不在於外在的事物。不是你給別人捐錢、或是克制性慾、壓抑忿恨，就可以消去它的。

尤其是「一切是空，所以不要執著」這種話，根本是扭曲了《心經》、背叛了《心經》的文義，而捏造出來的「逆佛」的發言。佛陀講的是：「痛苦和快樂都是你用『因果』創造的，決定權在你，你自己看著辦得了。」

而且，今日所謂的「佛教教條」，既然已經成為某種「道德觀」式的**觀念**了，而「觀念」通常就是我執所構成的，那麼，有沒有可能：其實這些教條之中，是含有不實念波的成分的？

因為，在道家的理解，愈是偏離事實的念波，愈會產生「想說服別人的欲望」，而在宗教界而言，就是**「傳教」的衝動**了。擁有真實念波的修行者，不會想說服別人相信；不實念波很多的人，就會很想傳教了；你會知道這個人的語言有一股「**霸氣**」：「反正你相信我的意見就對了！」

一百年前的狀況很明顯：基督徒、回教徒的傳教衝動，明顯地大於佛教徒甚多。所以道家會曉得：一定這些傳教狂所相信的宇宙真理是有

所偏差的了。但到了今日，在臺灣，佛教徒的傳教衝動，也大到很誇張了。那麼，近代的「新」佛教，比較強調的這些東西：「多做善事、多拿錢給廟裡，可以積功德、消業障」、「要多發慈悲心」、「要忍耐」……等等，說不定，都是謊言、**假傳**噢？

我從前有一個學生就說：「我的爸媽是信佛的，一遇到什麼事情生氣了，就吼：『反正一切是空！百年後我也死了，你也死了；我也管不了你了！』反正把活人看成死人、把現實當成虛幻、否定一切的存在，就好像可以解脫了？這種『空』，是『**偽空**』吧？」

痛覺是用來保護我們的，情緒是心中之神用來提醒我們去看到不實念波的。「執著」的感受「煩惱」，是上帝為了幫助我們人類，而給「不實念波」貼上的標籤，你要藉由標籤去找到它身後的本體：那道不實念波，才有辦法用環中、喪我、支離、或「反省法（佛法第八道）」來去除它。

你一天到晚高喊「不要執著」，壓抑這個那個的，這是在「**幫我執撕掉標籤**」耶！我執的標籤一撕掉，你的意識就會**再也看不見**它了，你對自己的信念再也沒有質疑了（不惑），它就像是被解開封印的妖魔，直接晉級成道門稱之為「無相天魔」的「隱形我執」，一種你完全對付不了的存在。而《莊子》也講，人一沾到這個境界（本書後一篇的「變」字．莊子的第七滴淚），那是百分之百沒得救的了。

——佛法這種很精密的程式，你千萬不能亂改動的，一逆練起來，把「正見」練成「不見」，自以為心中都是「空」，其實是我執都升華成天魔了。我看臺灣信佛很勤的人，那個念波讀取起來的「怪味道（頻率只有 7 分的念波）」啊，是過半數的人，都變成天魔製造廠了。

這個天魔，佛教的語言稱之為「波旬（Papiyas）」，它是Mara（魔羅．魔）之中的Laajang（大王），也就是「大大大魔王（第六天魔王）」。而在佛教童話故事中，它曾經說了幾句話，而把佛陀**弄哭**過，它跟佛陀說：「到你**末法**時期，我讓魔子魔孫混入你的僧寶內，穿你的袈裟，破壞你的佛法，曲解你的經典，搞壞你的戒律，以達到我今天武力不能達到的目的。」這雖然是童話故事的象徵物，可是，對我而言卻是一種非常真實陳述。因為，現在在造天魔的那些人，都是自以為**一心向善**的人，都是佛門的「自己人」。先是用嚴格的道德觀（是非心）把自己的心搞窄了，然後用人工罪惡感去消滅天然同理心，等到會說出「做人要慈悲、不要執著（這是莊子的「嘆」字．第六滴淚）」這種話的時候，「偽空（5到6分的念波）」也就是天魔，就造出來了。

奇妙的是，佛教故事中，佛陀就被人惹哭過這麼一次；而同時代的莊子，他的整本《莊子》之中，他也只哭過一次。而把莊子也弄哭的，就恰恰好，**也是這個東西**。

佛經是口傳再改寫過的東西，中間傳遞知識的人，不見得有足夠的心境去抓出「天魔」這個東西。而《莊子》是本人原著的東西，雖然非常不起眼地隱藏於象徵符號的夾縫之間，但好歹是把關於天魔的真相，能夠「釘死它」的那幾個字，留下來了。

我對佛家的想法，其實真的很單純：

佛陀後半生教人的、強調的，只是「八正道」而已；而八正道，最要緊的基本功，也就是「正見」而已。就「正見」吧，**真傳不過兩個字**。因為，只有「察知得很正確」，感知力好極了，人才能承認事實，不活在「我以為」的觀念、信念所形成的虛偽世界之中，而這樣，才能夠「去除

我執」，提升心境。

其他的種種道德教條、戒律，說真的，對於「去除不實念波」，也就是「去執」而言，都是可有可無、可正可負的（最好是不要有，大多是負）；或者說，**並非「科學正確」**的。如果你硬是要強調那些其他的東西，我就當你是在自創新興宗教好了。

不過，就「正見」這兩個字，可真是無價之寶啊。《莊子》之中〈齊物論〉的三千六百多字、〈漁父篇〉的一千九百多字，都是全力在解釋「正見」這兩個字的操作法，更何況其他的篇章中無數的寓言故事。

真傳沒人要，假傳搞得紅紅火火，大約千百年來，也就是宗教界的常態吧。

那麼，依〈齊物論〉的「真傳」，具體的修練法就是：

當我們在生活之中，每當和任何人互動的時候，我發現自己想要跟人家辯論，「想要說服別人相信我」的時候，你一定要知道「我這想法是我執」，然後停下來。

最要緊的是**行為要停下來**，不能再辯下去。你辯下去，就輸給它嘍。那個地方，就是我執最黏的地方。

當然，要練成這個真的很不容易的。我們總是喜歡「勸」別人一句，總是忍不住「說教」個幾句，有什麼意見也都忍不住發表一下、糾正人家一下。像我昨天坐何先生的車，還忍不住「**奉勸**」了何先生幾句話，現在回想起來，就很想說「對不起」，把那幾句話回收作廢，因為我又犯了《莊子》的規啦。

為什麼我要說它是「最黏」的地方？因為一個人一句話講不合，就

和你辯起來，你要他「不要辯」有多難呀？都是衝口而出了就辯，自己想擋也擋不下來，對不對？所以一個人啊，我執一振盪，產生出來的那個辯論欲望，我常常說：比性饑渴的色情狂那個想強姦人的性慾，還要大。

因為性饑渴的色情狂，看到有員警在那兒，還覺得「今天不能動手」，他還忍得住。可是一個有辯論心的人，一句話他覺得對方講得不對，他無論如何就忍不住會去糾正、勸告對方了。因為他**覺得「我是對的」**，就理所當然地去糾正了。我執的這種「想要擴張自己」的力道，讓人變成**很喜歡**覺得自己是對的。

可是，又出現下一個問題了：人覺得自己是對的，你覺得那是真正的「安心」嗎？

我要說啊，之所以地球的歷史，會有一些非常殘酷的大規模集體屠殺事件：像南京大屠殺，希特勒虐殺猶太人之類的……這種最殘酷的大屠殺事件，都必須有一個最重要的條件，就是：**那個人覺得他是在做正確的事**。

希特勒覺得猶太人在德國社會掌控經濟很討厭，他覺得：「我如果消滅這種人，德國人就活得很清爽了。」他以為他是做正確的事。日本人那些來中國屠殺中國人的皇軍，他們是認為：「天皇要宣導『大東亞共榮圈』，中國太亂，我們去幫忙他整理經濟，大家一起繁榮。」他也以為他在做正確的事。

我跟你講：說人「要做對、不要做錯」，或者說「人不要起惡念」，這些**都不重要**。

因為地球上最多被殺的人，是被「有信仰的人」、「自認為是正義的一方的人」殺的。因為他信上帝，他看到別人不信上帝，他就要去殺敗對方來拯救對方。所以，你覺得自己是絕對正確的時候，是你最可能變成一個狂人的時候。「完全不懷疑自己」的念波，是天魔級別的。

所以《莊子》教我們要「**支離其德**」。因為我們自認為是正確的種種「人生觀、道德觀」，往往就是攜帶著最強力的「我是對的」的辯論衝動的集合體，是強悍的我執團塊，當然，也最會讓人聽不見潛在意識的呼喚，抹殺心中之神。

所以，我剛才說「勸人多慈悲」是罵髒話，說不定你會想：「哦，我原來不曉得慈悲是那麼重的字，那好，我以後改口說『你做人要**厚道**一點』就好啦。」其實這也不是很好，因為叫人「**道**德要**厚**一點」，等於是在勸他「我執要重一點才好」，這還是勸人要下地獄去吧？

可是，問題就來了：

《莊子》的心法裏面，這個最初也是最後的決戰，當你那「比色情狂想要強姦人的衝動還要強大」的辯論衝動，衝上來的時候，你停不停得下來？

這就是《莊子》心法最難練的一個點。但是也是最重要的一個點，這個點你練不好，你讀再多道經、佛經也沒有用，你練多少內功也會走火入魔。

這個點呢，以我十五年的失敗經驗，我可以告訴各位同學，最容易敗在哪一件事情上。就是：當我覺得對方是冤枉我的時候。

有沒有過這種人生體驗？你被冤枉的時候，你承認：「事實上是他冤

枉我，我沒做這件事。」可是我還是會覺得：「啊～啊～我好想解釋清楚啊！」

對不對？我明明沒做，我這邊是事實，可是呢，為什麼明明是「他」搞錯，我卻有大大的辯論衝動？這不是跟我剛才講的不符合了嗎？

我跟你講，不是的，其實是符合的。如果同學能夠練到「偶爾有機會被人冤枉、誤會的時候，你都完全沒有任何辯解的衝動」，那你〈齊物論〉神功，恭喜大成。

能不能做到？……太難了？對不對？

但是，我再給你一點點小小的幫助好了。因為我破功十五年，所以我知道我需要幫助。

這個幫助的內容是：當對方誤會我，而我覺得「好想跟他把話講清楚」，並且那個辯論衝動幾乎是不可壓抑的時候啊，就要回到《莊子》的基本定義：我的心會亂成這樣，委屈成這樣，焦慮成這樣，急成這樣，一定是我**有什麼事實還沒承認**。

於是我就要想：我到底沒承認什麼事實呢？

有的時候，能放一句什麼話加進來，形成「環中」結構，我的心就定下來，不會想要辯論。結果我發現，大部分的時候，讓我這個辯論衝動可以消失的那句話，是「**這個人留不得**」。

你懂我意思嗎？如果一個人老是誤會我，其實很可能他不適合留在我的人際關係圈子裏面。所以趁這個機會——這個人誤會我的時候，是大宇宙給我禮物啊，是一個好機會——趁機心懷感謝地把他給放生了。

你可能更需要承認的事實是「我的人生不需要這種人，垃圾要捨得丟掉，把位子讓給更好的人進來」。

「辯解」這件事情啊，最笨蛋、最沒有承認事實的點，就是：你辯贏之後，他也不會送你禮物。甚至大宇宙也不會送你禮物；因為本來可以撵走的垃圾，你又硬把它撿回來了。

——但，這只是「可能的」答案之一啊，每一個人的情況都是不一樣的；每一個念波需要的「另一半」是不同的。或許有的人需要承認的事實是「對方是聽不進去的」；硬是要講清楚，只會製造大量的挫敗和無奈來傷自己。

而且，也不見得一定要把別人看成垃圾，不必這麼驕傲。我的經驗是這樣：這麼些年，我曾遇到一些人，是我會很想「勸他」的。要忍住不勸、不訓人，我憋得還蠻辛苦的。但是，日子久了，往往才發現：其實我的這一套根本就不適合他，我不管勸或不勸，我這個人，對他而言都是有害的存在，我本身就是「逆(孽)緣」。我是不甘心承認「我對他而言的存在價值是**如此之低**」這件事實，自我感覺太不良好了，於是我執(ego)大反撲、掙扎，這些不實信念亟欲證明自己的存在價值，才會起那麼大的辯論衝動。

我們要一再地去「身體感」裏面尋找；去試一下、試一下看看……看哪一句話能夠讓我們的辯論衝動消失、哪一句話能讓我們體內混亂的氣血恢復調和，那句話就比較有可能接近「那個當下」我們人生所需要的真相——從身體的感覺去傾聽。

身體中抑鬱著一團辯論衝動是很不舒服的事情哦，感覺好像生病了一樣。你不要把這些「想法」試圖用頭腦合理化，因為我們的頭腦已經被我執佔領了。不如不問頭腦，只問身體，就像醫治一個身體的疾病一

樣：我怎麼做，可以醫好這種生病般的感覺？不只辯論衝動，所有的「情緒」都是一種生病般的身體感，包括「高興」！——氣血上湧，腳步虛浮，神智又亢奮又昏亂又發慌又浮躁，元氣都要散光了一樣。

生病了，要緊的，不是昭告天下「我這個病是正義的病！」，而是要趕緊醫好它。這樣子的「頭腦」和「身體」意見不同的時候，要以「救身體」為優先，不要讓頭腦胡作非為。

《莊子》的「心齋氣聽法」說：「**無聽之以心，而聽之以氣。**」不要聽頭腦的，要聽身體感的！——意思也就是說，即使表面意識已經和潛在意識交情很糟了，身體的感受「氣」，還是和潛在意識是連結著的。人的表面意識「智能」是一國，人的身體意識「本能」和潛在意識「潛能」則是另一個同盟國——道家是這樣設定的。

而如果一個人，真的能夠做到「清醒時刻的每一秒」都沒有辯論衝動，都不會勸人、或為自己「解釋」什麼，這個狀況如果天天都能持續不破功的話，據「修道業界」的江湖傳說，快的人十三天，慢的人七十五天之內，就會「開悟」了。

中國道門有一個詞「**全真**」，這是一個很美好的理想：一個人的意識海洋之中，連一條不實念波都沒有，全都是承認事實的安祥念波——甚至已經不是念波了，而是光粒子、生機，具象化的東西才是波，未具象化之前都是無形的生機，「光」和「空」成為二合一的存在——意識化為無垠的「**廣漠之野，無何有之鄉**」，塞得飽飽的都是禪定之光，然後，大宇宙的核心，或許我們現在是稱之為「上帝」的那個東西，就會將你迎入祂的心中……

而中國人的「全真」，是向內的描述；向外的描述，則是佛家對「如來」（來了像沒來，沒來像有來）這個詞的另一重定義：「**全見者**」。正見之法練到頂點，他感知的一切，都只有歷歷分明的真相，完全沒有搞錯的部分。他所看到的世界，「**無明盡**」而「**五蘊皆空**」，是一個「全見版」的世界，沒有打上「小方格子（馬賽克）」的。

我們人類其實都有這個本能，你不愛看的東西當然不算，但我們愛看的，都是希望能看得更清楚。所以，當一個宅男在家裡看「日本的」電影時，對著電腦拍腿大吼：「肏！我要裝解碼器，我要看**全見版**（高畫素）HD的呀！」吼這一句時候，他的念波是如來界等級的；真是足以證明「果然人人都是有**佛性**的」此一感人真相——難怪莊子要說「**每下愈況**」（As Above, So Below.），你愈以為是低級的事情，愈是有神、有光，讚！人類會情不自禁地想投入上帝的懷抱，說「上帝啊，我來了」，你想，是在什麼時候呀？「Oh! Oh! God! Oh, God! I am cumming!⋯⋯」，是什麼時候啊？都是低級的心最好——反倒是天天叫人「要有佛心，要發慈悲心」的人，那是在勸人去造天魔，念波是無間地獄的波長。

我覺得，「人不要發惡念，要發善念」這種意見，是一把雙刃的刀。像是武俠小說中的「乾坤大挪移」神功，必須是一個先練成九陽神功的張無忌去練才練得成，功力平平之人一練，就走火入魔。

它不是全錯，因為對一個心境已到達「止觀（念波頻率590分）」的人，這是一個很好的提醒，他有了這個提醒，隨時在注意自己「有沒有起情緒」，可以讓他更覺察，而去進行反省「去執」的功課。這個狀態在《莊子》稱為「攖寧」——「攖」是擾亂——因為受擾亂而更加獲取到安寧。可是「攖寧」

的技術水平，在高度上，是等同佛家說的「不退轉（念波頻率超過 600 分）」，絕不可能再退步的人。而我們一般人的心，其實就是好一下壞一下，境界還差得很遠的。

自我覺察力還很不夠的人，去練「發善念，不發惡念」，非常有可能的狀況，就是他為了遵守這個「戒律教條」，而害怕起了「起惡念」這件事（當然其實『害怕』也算惡念了）。可是，這個階段的人，其實更需要的是去分析、理解自己惡念的來源，也就是先要學會「擁抱自己的黑暗面」而找出「惡念背後真正的渴望」，而不是去擋它。比如說一個想做運動員的靈魂，卻當了律師，他當然就會在律師事務所中百般不爽，這裡那裡都要起情緒、發無奈、生怨念啦；如果這時候，很**不幸**地，他認識而信了佛教，於是就告訴自己：「做人要知足，心懷感謝心，我要去除貪嗔痴！」認真努力去「阻止」惡念，用佛法把自己原來是「被打了會痛會叫」的心，再狠狠打成「連叫痛都不會了」的一顆心，別說其中壓抑的情緒有多麼讓人五癆七傷了，恐怕功力搞深厚了，就會開始造天魔了。

可是，這件事情的玄奧之處，是在於：達到「止觀」的人，是真的可以「硬得做到不發惡念」的。要起情緒之前，他一「止念」，強迫自己放空，潛在意識馬上就會被拉進表面意識來，一瞬間就會悟到「啊，原來這個工作不是我真心想要的！」然後該丟的就丟，該放下的就放下，整個過程是清清爽爽。

我也算是好奇寶寶了，很多東西我都曾試過一下。在心力還不夠的時候，「硬得做到」而還能不受傷的修心之法，我敢認同的只有兩個：

一，是〈齊物論〉的「中止辯論的行為」，硬得不要再辯下去，很艱難，但不會受傷；一路放任自己辯到底，反而傷得重。

二是〈大宗師〉的「成功幸福原則」：不屬於自己影響力範圍的事，

不煩、不動情緒，不管。這也是可以硬得做，不會受傷，做順了反而會很舒服。

但其他的，所謂打坐止念、不發惡念、發慈悲心、守戒律……都頗有它各自的風險，心力不夠的人，不一定能做這些。

而這樣的一種「乍看相同，其實是天地之差」的狀況，其理由是在於，心力不足之人，他的「我不要起惡念」，是來自於人工的罪惡感，也就是我執坨坨結出的果實（原罪）「是非心（否定與辯論的頭腦）」。而止觀心境的人，他的「我不喜歡起情緒的感覺」，是來自於天然的同理心，也就是「心肝脾肺腎」很不喜歡「喜怒思悲恐」的一種身體感，這是「**氣聽**」的結果，莊子說人「**天真**」之中本來就具有的「**無情**」本能。

「反省」和「自責」之間，是天地之差。而最大的別在於，反省中不會夾雜「罪惡感」的念波，自責卻是用罪惡感做成的。

反省是菩薩心腸（「大覺有情」，了悟而同情）來的：「唉呀，我冤枉人之後，我自己氣得快要死掉，對方也變仇人，這樣太慘了，以後可千萬別再犯了！」是對自己的真慈悲，同情、憐憫自己的慘，然後找出不要再慘的方法；用「正見」去看明白一件事情的「**因果**」，於是就有了不再種苦因、可以改種樂因的**選擇權**；明白我是人生的創作者，我是一切外境的「造物主」，是我支配能量「空」去形成「色」這個現象的，取回了身為人類真正的尊嚴（作為上帝的一部分而被賦與的權能），認識到「我是神」的真相，而這，也正是《心經》教我們的事。

可是，自責，卻是一種「消滅心中之神」的**失樂園**現象。最根本的理由是，「罪惡感」這個東西，精確的宗教科學定義，是「我**冤枉**了我自己」。小坨的我執坨坨，叫「自以為**是**」，集結成極大坨的我執坨坨，叫

作「自以為**非**」。自以為是，是我執底力還不夠，還打不贏心中之神，只好繼續培養實力，糾集、制造伙伴；可是，武力充分了，要展開「滅神之戰」了，那向大宇宙頂端發射的第一發飛彈，叫作「罪惡感（自以為非）」。在宗教象徵符號中，可以叫作「原罪」，也可以稱作「失樂園現象」：光之大天使曉星（Lucifiel）向上帝宣戰，而遭墮天（剝奪神格「el」），變成大魔王（Lucifer）。

罪惡感，是我執坨坨向心中來自潛在意識「上帝的聲音」宣戰用的情緒，一點一點地把「性命」的呼喚從表面意識削除掉。「我吃肥肉會有罪惡感！」那其實多半肥肉就是那時候你身體需要的。「我不聽媽媽的話會有罪惡感！」那「不要聽那個人的話」就是你靈魂的呼喚。其實，邏輯真的算是**很單純**了。

只是在實際人生中，事情就不是那麼單純了。比如說有一次有人問我：「可是我有罪惡感的事情，是**錯的**呀！」（又在大啖是非之果了）

我說：「對錯，只怕還真不是咱們表面意識說了算的，耶穌最疼愛的弟子，是一個妓女，她那一世若不墮入風塵，恐怕也遇不到耶穌了；如果身為好命的千金小姐，恐怕也不會認同耶穌了。如果一個人的人生使命是為民除害，殺掉某個大壞蛋，在殺到那個大魔頭之前，他的職業殺手之路，少不得也要在途中殺掉好多個『不夠有辜』的路人甲乙丙丁。善惡對錯，至少我是沒有判斷的能力。我**知道我不知道**。」我們道家的人是聽上帝的話的乖寶寶，是只吃一種果子（生命之果）的療癒系小傻蛋，判斷「是非」是上帝的事，不歸咱們管，我們都不知道。

可是，我卻知道，以罪惡感主導人生的人，是個什麼樣子。我是做教書匠的，我有很多朋友也是做教書匠的，我們教書業界，會共同覺得

「其人朽木不可雕也，給他什麼都吃不進去，心窄到不行！」的難搞劣徒，幾乎都不是智能不足之輩，而是道德自律極之嚴格，想要做「聖賢」的人！以師徒關係而言，這種人反而是最會「尊師重道、有事弟子服其勞」的那一類。這種人在我們面前晃著晃著，以中醫業界的符號語言來講，我們眼中看到的是「會走路的**大腸癌**」。一個人的是非之果吃太多了，整個信念坨坨都硬掉了，本來，我給你一個新觀念，如果是更接近事實的，你就可以把舊的不實觀念排泄掉，吃進新的；可是，硬掉的我執坨坨，做不到這種**新陳代謝**，有的是直接給你反彈回來，有的是糾結個半死，對這個新觀念質疑幾個月，然後再吐掉，終就是吃不進去。所以昨兒個我「五臟與情志」不是講了嗎？「頑固」會傷大腸。這種人，你怎麼「點撥」？根本是教不動。而一個是非分明、自責太多的人，他就會想「逃離」這個自責，想扮聖人——這是我《修道病》書裡講的東西——這樣的人會「陰實化火」(這個在下一篇會解釋)，形成癌病體質；而體質陰陽分裂的人，他的厥陰風木之氣會壞掉，下腹腔免疫力最先喪失，種種充要條件都加到一起，他**如何能不**死於大腸癌呢？——其實也能，先死於各種反轉錄病毒的大發病或紅斑狼瘡就可以。

關於罪惡感的種種，真是練《莊子》的時候，極之難搞的一個主題。因為，我不能說「罪惡感百分之一百都是我執」：好比說，一個人，有時候，他覺得自己傷害到了他人，那個後悔時的自責和羞愧，的的確確是良心發現。而在家常之中，當一個人欺騙人、隱瞞真相的時候，自己會有一種很不舒服的感覺，有時候，我們也覺得那是一種「罪惡感」，但這種罪惡感，卻是來自「天然的同理心」；因為，人在欺瞞的時候，身體裡

面是糾結的、恐懼的、不愉悅的，所以這種種身體感上的不舒服，傳達到意識心的時候，也有機會被解釋成「罪惡感」。而這一種罪惡感，卻是健康的，不然就不是人了。

但是，在《莊子》第四篇〈人間世〉篇的重要「中階」訓練「**支離其德**」，它具體的練法，卻真的就是「**硬得做到不要受罪惡感支配**」這一件事。

而這一個練法，如果練得好的話，效能往往是大到叫人喜出望外的。所以，在我而言，又不得不給它推薦一下。

它的效能，從正面講，最容易顯出力道的，就是在「**家人**之間」。

不曉得祖國有沒有這種現象？在我們臺灣，人與人之間，爭相扮演**施恩者**和**受害者**來彼此**踩住對方的罪惡感勒索**，是很普通的事。比如說，「爸爸媽媽對你那麼好、那麼愛，你怎麼可以不聽我們的話、讓我們傷心呢？」這種話，我們是常常會說的。

而這麼一種和家人之間的情感糾結，在我的《莊子》課堂，同學若肯練「支離其德」，效果通常是最快的。

訓練的方法，就是「先找出：什麼事情會讓自己對家人有罪惡感，那件事情，如果果真是我們比較喜歡的，那就不妨多做」。好比說，如果我不是那麼想常常去看父母，但不去看他們，又會起罪惡感；那麼，就不要那麼常去看他們。如果不給父母錢我會有罪惡感，但父母又比我有錢，不給也傷不到他們的生活，那就不要給。如果他們來討，就回一句：「等我比你們有錢了，再給。」總之，一般人覺得是「不孝」的事情，就不妨多做。

而這麼做了之後，一開始的兩三個月，你會經驗到：父母的不滿情緒愈來愈多，很會追著你講一些譴責的話來給你製造罪惡感。但拖過這一段適應期，之後，他們漸漸就會發現一個蠻**難堪**的真相：「這孩子，他的生活中比較沒有我們之後，怎麼好像……過得**比較快樂**了？」於是他們那種自認為的「我生你養你，恩重如山！」的那種狂傲的自戀，就會稍稍被挫敗到，了解到他們對孩子而言的存在意義，時到今日，其實已頗為貶值，不值幾文錢，從利潤變成負債了。於是他們就比較不敢再那樣自信滿滿地囂張跋扈了。

然後，他們的垂死掙扎，就會轉成不斷地自怨自艾，不停地跟人說他們有多命苦、孩子如何地「不孝」。但，這個階段，修練「支離其德」的重點，就要「放下面子」，不管他們把你講到多難聽，都不要去救自己的面子，隨他們去毀謗。於是，他們就又會漸漸發現一件事：他們的痛苦，居然什麼也勒索不到！（空船神功：勒索得到東西的情緒會茁壯，勒索不到東西的情緒會萎縮）——而不得不承認一個結論：「原來，我生氣的結果，就是氣死我自己；我痛苦的結果，就是痛死我自己。」——這是人類「轉化」的時候非常必須的要素：把他和他的我執關在同一個密封的鍋子裡，讓他**被自己的我執煎煮**。這樣人才會醒悟。

很多不會《莊子》心法的人，對待父母的招術，真的是蠻無力的，大約就是對父母勸之又勸、唸之又唸，然後挫敗於「跟本無法改變他」；而儒家只出了一個「**幾諫**」的餿主意：叫人被父母氣死也不可以動凶殺心。但，說一句實在話，大部分的情況，父母是「**教不得**」的，因為他們的那個……英文說的「teachable moment」，「可以教的時機」，一般而言，是千載難遇的。但是，當一個人被自己的我執搞到人體自燃（spontaneous human combustion），燒到

受不了的時候，這個狀況，本身就是一個「teachable moment」，他好像一個喝到濃硫酸的人，無論如何也不想再多喝一滴了。於是，什麼訓話都不必講，他自己就會改了。

經過這樣的「修理」的父母，通常，他之後的人生，你會很明顯地發現：他的笑容變多了；對他一點點好，他就很滿足、很欣慰。他會擔心、想不開的事情變少了。他開始學會自己找樂子，不再動不動就伸手叫別人來愛他了。他成為自己生活的國王，不再是子女人生中的乞丐、吸血鬼。

而這，也是《莊子》所認為的，為人子女者所能給的**最大的孝道**：讓父母放下我執。

其實，很多子女都會嫌「我的父母很想不開、很頑固」，但我這幾年一路看過來，都覺得：是你自己先**不能放過**你的父母，所以你的父母也被你綁住，什麼也放不下了。

當然，這些話在祖國，說不定都是多講了。因為這種極端的狀況，即使在臺灣，也不是家家戶戶都這樣的。但是，如果親人之間真的糾纏到這種程度，你不出《莊子》第四篇的這個絕招，還真是頂不住這種狀況吧。

當然啦，《莊子》認為的這種「大孝」，看在一般人的眼中，大概會被稱作「不孝」吧？

不過，對於這種事情，莊子本人倒是有這麼一個說法，叫作「**北不見冥山**」——這個故事說原文的話不好說，因為戰國時代的地理位置，今日來看是一團迷霧——我換一個今天的講法，就是：有人質疑莊子教

人「不必敬愛父母」，是不孝。莊子就回他：我認同的「孝」，是「讓父母不再執著」，如果難度比喻成車程，那是從北京中央開到六環那麼遠，你說的什麼「敬父母」在一環，「愛父母」在二環，而我一口氣衝到六環了，你不要來跟我吼：「我怎麼看不見王府井的點心店？我要買的麻花呢？到底開到王府井了沒？」我不是沒能力開到，我是早開過頭了。

雖然這個「莊子的孝道」，看起來很詭異，但效果，通常是很不錯的「雙贏」結局。

而這件事情，也可以換一個角度來看，就是，耶穌基督一生教人的重點，是：希望人類能回復「天然的同理心」。可是，在道家的邏輯，卻會有這樣的意見：你直接教人回復天然的同理心，人類是做不到的，因為人都被後天制約的「人工罪惡感」箍住了，心已動彈不得。但是，如果我們能想到個方法，直接打破那個「人工的罪惡感」，天然的同理心反而就可以大幅回復了。而道家發明的那個「打破人工罪惡感」的方法，就是《莊子》第四篇的「支離其德」。

這件事情，耶穌基督很可能是也有想到，只是他那個時代的聽眾，沒有那個智能的基礎去聽懂他說的話，於是就變成現今《聖經》裡的爭議性條文：「不要以為我是帶和平到世上來的；我並沒有帶來和平，而是帶來刀劍。我來，是要使兒子反對他的父親，女兒反對她的母親，媳婦反對她的婆婆。人的仇敵就是自己家裏的人。」

但是，這種《聖經》中的爭議性條文，如果以道家的基盤去理解，會覺得這話是說得通（make sense）的，邏輯上並沒有問題。因為，恢復天然同理心的方法，最有效的，的確就是**直接去挑戰**「人工的罪惡感」，但你在一群「早已浸透在人工罪惡感之中」的人際網絡裡面修練這個，少不得是會大受

譴責，搞得雞飛狗跳的啦。

所以說，雖然，我們的目標，是得到「全真全見」之心，但，必須先跨越掉的第一個考驗，卻是「支離其德」，也就是消化掉那顆叫作「是非心」的果子。這個功法，耶穌一講就被釘死；佛陀不曉得講了沒，反正是被湮沒在太過大量的經卷之中了，也不知道那些經是後代的誰寫的。

而講得清楚的，目前的文獻中，好像就只剩一個莊子了；老子是「不講清楚」，一副就隨你自生自滅的態度。

這個「全真之心」的修練方法，從第一步到最後一步，請恕我鄙陋，我真不知道地球上還有哪個家派可以處理到像《莊子》這麼漂亮的。

當然，從這個「全真之心」到「開悟之境」的過程，要細分的話，也可以分成三個階段：

第一個階段的全真之心，僅是對我們這個三次元世界的種種現象，把不實念波去除乾淨了，但對於「潛在意識的自己」的高次元話語，仍是不完全能理解的，但他隱隱約約還是能讀取得到。

所以，對於「睡覺」的時候，「潛在意識關掉表面意識、把表面意識留在肉身，離開肉體出去吃飯」這段時間發生的事，他約略會有一些破片的記憶，會覺得：「雖想不大起來是怎麼出去、怎麼回來的，但在夢境的背後，好像真的是發生過一些什麼事……」——這叫「出陰神」。

而，能出陰神的人，他的「肉體能」有相當高的比例是直接從潛在意識攝取（空想科學的『永動機』（也就是可以燃燒小宇宙啦！）原理），所以「連續好幾天不吃飯」對

他而言會是很自然的事情。當然，這樣的人，不用練拉筋也自然經絡會鬆開；不必練氣，也自然呼吸次數愈來愈少。

而當他更進步了，表面意識的全真之心已很接近潛在意識的頻率了，因為能量的同類相吸，他的潛在意識出去的時候，他的表面意識可以吸附在潛在意識上一起出去了；而且這個人，除了肉體所需的休息之外，就開始逐漸減少了「表面意識關機、留置肉身」的「睡覺」這件事，隨時要出去就兩重意識一起出去了。而在高次元世界經歷的種種，表面意識也能記得他「理解得了」的那一部分記憶（理解不了的部分，就形成像作夢般的，由象徵符碼所構築的神秘仙境體驗）——這叫「出陽神」，是第二個階段。

或許也因為能出陰神的人會出現「辟穀不食」、出陽神的人會有「夜無夢寐」的現象，所以歷代道門中人，似乎有人很強調要辟穀、要戰勝睡魔。但，這樣的強調或許是不太必要的。因為，這些，都是結果，不是修練法。修練法還是老老實實地練「喪我」，把「不實念波」一條一條清除了，才是正道。

而且，話反過來說，「快要」能出陰神的人，有時候反而是食量異常地增大，大量攝取營養；而「剛能夠」出陰神的人，反而是特能睡，夢很多，夢境異常地清晰、情報流量異常地膨大……所以，事情還是有先後順序的，跳級硬練「辟穀」或「不眠」，只怕要傷到——當然，我這只是在說心靈成長的順位；「斷食療法」單獨而言，對於重建免疫力、排毒還是有幫助的，可以治病。

第三個階段，一般稱作「開悟」、「成道」；道門黑話叫「還虛(回歸形而上的世界)」。也就是表面意識對潛在意識的同類相吸之力，已經大到可以產生足夠的拉力，讓表面意識鑽破兩重意識之間的次元障壁(阿賴耶識的嘆息之牆)，融入潛在意識之中。而當然，他也就變成能想起前世的種種、會說靈魂世界的語言(陀羅尼．真言)，以超越三次元線性時間軸的高次元生物的立場，活在「永恆的當下這一剎那」之中。

而這，也是《莊子》說的「逍遙」比較科學正確的描述。

當然，前面說了內功修練的過程，但是，聽到這裡，相信各位也能瞭解：要到達「全真」之境，練內功、靜坐、禪修，都是**非必要**的條件，只是「蠻好玩的」一種App(附掛應用程式)，一種取徑(approach)的選項而已呢。

比如說，如果你只練《莊子》的「喪我法」而不修內功，可能直到出陽神之前，你都不會有能力發出劈空掌打人、或一跳能上房頂，武功修為是會差一點⋯⋯或**很多**。

出陽神之後，因為練功夫的人練「三花聚頂法」，是把肉體能整個轉化過去的，所以那個陽神出去之後，往往可以具象化成別人也看得、摸得到的形體「仙人殼(屍解虹化之法)」；只練「喪我法」的話，那個出去的陽神，就跟修禪定三昧(Samadji)的人差不多，一般人是感知不到的——但，這種產品差異，我相信你也不會太計較了哦？

——事實上是我們也沒有**本錢**去計較了，如果一個人做了什麼掏空了骨髓的事情，他的餘生不太可能練得通督脈。現在的人，大部分都是落在《傷寒論》少陰(二陰)、厥陰(一陰)病的體質，若你體質爬不回三陽(太陽)寒水之氣的

頂點，沒有練「三花聚頂」的入場資格。

《莊子》中的幾個路數：

〈大宗師〉的「**攖寧訣**」是最接近禪宗的；〈齊物論〉的「喪我法」是最接近佛法八正道的——其實也是最接近耶穌基督的，因為喪我法的修練過程，本質上就是破除「人工罪惡感」而恢復眾生一體的「天然同理心」——〈人間世〉「心齋氣聽法」則是和內功學最有共鳴的。

另外，〈人間世〉的「支離其德法」是喪我法的另一半——《莊子》說人心要如「**明鏡止水**」；「喪我」是練「止水心法」（心力大到穩到不會被任何意見撼動），「支離其德」是練「明鏡心法」（以其人之道還治其人之身，不將不迎，應而不藏）用的。〈漁父〉的「代償反應破除法」是用來作為「喪我、支離其德法」的基礎，要把人救到一個水平以上，才有可能練喪我。

〈養生主〉的「庖丁解牛・中肯法」和〈達生〉的「達人心法」，分類上可以算是「攖寧訣」的前期功夫。而「支離其德」本身又是「心齋氣聽」的基本功。

而還有另外一路，〈德充符〉的「可愛心法」，又稱「保始法」、「無情法」或「天生天養法」，那個是房中術（Tantra）學派、甚至是瑜伽派開拙火的時候，一定不能缺少的主軸心法。

……當然是還有好多招沒辦法講啦，我在臺灣這種課一上就一年的嘛。

不過，大約這麼亂扯一下，你是不是也能聽得出來：道家，其實有一點像是「前一期文明」毀滅的時候，硬是被搶救出來的一個資料硬盤？而這個硬盤之中，保存的是各種心靈修養、身體鍛練技術的最核心程式。

後代人類不管又如何之開悟創教立派，每當這個派系「末法」了，也就是「情報劣化」了之後，都還可以從「道家」這個「資料匣」中去討一個原始資料的備份回來——有沒有這種感覺？

在政治的表面舞臺，中國像是儒家的天下，但道家，就像是不惹人注目的另一個向度的小小的火光；好像回教社會中和主流宗教系統對峙的蘇菲派、在教廷權威社會之下隱蔽的玫瑰十字會、對物質文明社會遠遠觀望的澳洲真人部族一樣，作為「真理技術的守護者」，站在歷史的潮流之外，凝視著億萬人在時光中出現又消逝，默默地把所有「**大音希聲**」的真相，用密碼書寫的方式隱藏起來，謙卑地、毫無傳教欲望地，等待「**旦暮遇之**」的那個知音者，願意汲取它所能給予的，生命中的那一掬「清澈」，而看到無明的世界中，僅存的些許真理之光。

它，不是宗教信仰，不是巫術魔法，不是養生練功，它就只是一個資料匣——這麼一個小小的盒子，嚴密封緘，在科技文明的幻象中，留住了人性(Nature)中幾近失落的最後一縷「希望」……

——不過哩，即使講到這樣，各位同學，我也不看好你們練《莊子》啊。

因為我相信很多人都是表面笑瞇瞇的，可是見到誰啊，還是喜歡跟人說一番大道理，都在**說服**別人。

大家都**很喜歡當老師**的吧？——我自己坐在這兒講話，還好意思講這種話？——是不是啊？很喜歡對周遭人說教。

說教都是辯論衝動——你想要讓他跟你的想法一樣——你說「我沒有辯論，我只是說教」，嗶～！技術犯規。很差呀，太邪惡了。

我們真的很愛說教，不是嗎？你不要以為你練得成《莊子》啊，因為，如何能夠把那個說教心收拾掉，這個點，我覺得是最難最難的。

但是，一旦你能夠練破了這一點，隨時都能警覺到「我有沒有在說教？」，這樣子的話，你的信念，就有機會一個一個被拿起來檢查；會產生一種很清楚的自我觀照：「我現在自己裡面有沒有情緒？我這樣想，有沒有好想叫別人相信我？」

你這樣拆了又拆，你的頭腦漸漸就會越來越不被你的信念控制，而你的這一大坨信念群，你所有的「我應該……」、「你應該……」這些原本毫不存疑的人生觀，可以一個一個小程式地加以檢查，不是真相的，就可以拿掉：「啊，原來不見得多多運動就一定對身體好……」「啊，原來不見得只有做社會菁英才叫幸福……」「啊，原來不是一定要忍耐才叫作好人……」「啊，原來我裡面有這麼多謊言！」慢慢地把「自我坨坨」拆成一小段一小段的。當主導著你整個人的這個信念坨坨拆開了，那你的心就開始鬆柔了，鬆柔了以後，潛在意識要來撥動你的心，就容易了。道門說，有道之士的心，叫作「**琴心**」——上帝彈奏的樂器。本能、智能、潛能都調和到像交響樂了，叫「**琴心三疊**」（定義極近似「三花聚頂」）。

當祂撥得動你的心的時候，你的心就會變成：有的時候，忽然做了一件「我也不知道為什麼，好像直覺一樣的事情」，然後，居然產生了好的結果，自己也覺得很有意思、很意外——這就是你的心開始出現彼岸主導了。

彼岸主導稍微出來一點點之後，那一點點，就是你能夠擁有的，佛家說的「慈悲心」。

「愛」這個東西，是要這個時候才開始的。之前自認為的「我愛你、我這是為了你好」，都是表面意識的我執，用來保護自己的一種發言。

後世道家有一句通俗話，說人的生命，是在「**借假修真**」：假借著一個短暫的形軀、一個叫作地球的虛擬舞臺，來長養真實的生命。

而我們每一個人，如果依〈齊物論〉的邏輯，來到這個世界，表面意識從周遭吸收了一大堆「不實念波」這種變了質的生命能，而每當我們能夠化解掉一條不實念波，它就可以被轉化，還原成精純的真理之光（**虛**），也就是承認事實的良好感知力，佛家稱作「**定力**」的那個使人不煩、不起情緒的安定之力（莊子的「止水」老子的「玄牝」）。

「收集定力」這件事情，《莊子》稱之為「**集虛**」；虛，就是佛家說的「動名詞」的「空」（void）——清除我執的能力；以及轉換我執之後得到的純能量（〈人間世〉：**虛室生白**——空房間，就亮了；空即是光）。

我想，在宇宙的眾多生命體之中，我們人類這個物種，是有意識地在為大宇宙進行這種「除錯」（debug）的任務。擁有一種轉化生命能的「煉金術」的天賦。

中國人說「天地人」合稱三才。**一生二，二生三，三生萬物**：大宇宙原初的意識生出了天和地，有了一跟二，然後有了人，人是三。天是神的意識，地是物質的世界，而人，就是代表「天」來到地上的調理者。或多或少，我們都是上天派下來調理能量的「天使」。

我們不是來「修仙」的，我們一開始就擁有煉金術的本能，我們一開始就已經是仙人了。只是，如果我們忘了好好行使這種天賦，反而更增加了世間不實念波的含量，我們就會變成「魔」了。

《莊子》這本書，我不敢說練成了，真練成了要靈魂能夠出體、憶起前世，我還沒練成。我在日常中還會有一點辯論衝動，有時候不小心又勸了人兩句話了。我被人冤枉的時候，還是要生點悶氣，還覺得：「好想講啊……好想講清楚啊……」就是放不下那個王八蛋。

但是呢，以我練到今天的狀況，我覺得，我跟我的助教之間——比如我臺灣的助教，因為我的助教也在練《莊子·齊物論》嘛——常常會發生我們說的「潛在意識互相滲漏」的現象。我們在想什麼，彼此就是會知道，這種「默契」很多。

有一次，我們走在路邊，我忽然指著一家店說：「這家店裡有賣倫教糕哦，你要不要去買？」瑩瑩說：「我才正想到想吃這個呢。」而有一次，我跟瑩瑩說：「叔叔想把頭髮染黃了，像日本主持節目的那個小亮，一頭金髮，看起來還是一個善良的好人嘛。」瑩瑩後來跟丁助教講電話，只說到：「叔叔想染金毛……」丁助教就電話那一頭叫了：「他再染金毛，也學不來小亮的溫柔敦厚的啦！」瑩瑩回頭跟我說：「他為什麼會知道你要學小亮？」

有一天我出門游泳，我平常出門的時候，身上帶的東西是固定的：香煙、打火機放這邊口袋，車票、手機放這個口袋，就出門。結果呢，這一天我出門的時候，莫名其妙——因為我自己這麼做，也覺得怪——就是我家裏面，牆邊扔了一張沃克牛排餐廳的積點卡，蓋了兩個章，因為要積滿十個章才能換大餐，所以我也不知道要拿來幹嘛，反正沒有照慣例丟進垃圾桶，拿了往口袋一塞就出門。因為我每天出門都固定的，

只有帶什麼車票手機的，其他都沒有了；我也覺得怪怪的：「我幹嘛塞張換不了大餐的積點卡？」結果那一天呢，半路瑩瑩打電話給我，說：「叔叔啊，你那個《修道病》找到了一家印刷廠，你要不要過來看一下？」我說：「那好好好，我打車過來看一下。」結果是沒問題，書就送印了。

書印了，丁助教開車送我回家的路上，瑩瑩就在前座罵：「真是可恨，今天書順利送廠印刷，本來可以吃沃克牛排的大餐慶祝的，可恨我那積點卡只有八點！」我就把口袋裡那張卡遞過去給她，她也傻住了。

這種事情，在我這一年的日常生活中，幾乎是屢屢發生。越來越會覺得：「大概……就是這麼回事兒吧。」也習慣了——原來人跟人之間，訊息根本是不斷在大量交流的。這不是一件深奧的事情，深奧的是：明明存在的東西，我一直以來，用好多好多的「我應該」把自己箍住了，讓我聽不到它——這才是深奧的事情。

而習慣了這樣的事情之後，我偶而就會想起，《莊子》說的：「喝醉酒的人從車上摔下來，就算他沒練過功夫，也比較摔不傷，因為他放鬆，不緊張。如果一個人只是醉於酒精就能做到這樣，那，如果他是醉於大宇宙呢？」（夫醉者之墜車，雖疾不死。骨節與人同而犯害與人異，其神全也。乘亦不知也，墜亦不知也，死生驚懼不入乎其胸中，是故遻物而不慴。彼得全於酒而猶若是，而況全於天乎？聖人藏於天，故莫之能傷也。）

我直到現在，都沒有學會「不怕」。有一次我跟朋友說：「我其實天天都在羨慕別人。因為，我看到別人，都會得『他好好哦，他不是被嚇大的！』；而我，卻是嚇大的。」

我什麼都怕：長得美了怕別人不是愛我的心，長得醜了怕別人根本就不會喜歡我；社會地位高了怕樹大招風有人暗箭傷我，社會地位低了怕誰都敢欺負我；教書講深了怕人聽不懂，講淺了怕人嫌我沒有料；沒人喜歡就怕自我感覺不良好，有人喜歡就怕我自己不喜歡那個喜歡我的人；錢收少了怕我在犯賤，錢拿多了怕我太貪財……

一直以來的我，是活在「恐懼」之中的，害怕一切自己不能掌控的種種，對於自己的頭腦，就像是抓住最後一片浮木不敢放手的溺水者，總覺得：「我若是放手，就要死了！」可是，到最近，開始有一點點嚐到「潛在意識的信息場」的味道了，漸漸反而覺得：大宇宙給我的，都是最好的，我又何必自作聰明地一直要逞強、要擔心呢？

好像有一種這樣的感覺：「放開我的頭腦，就讓自己像一個喝醉的人，從表面意識上滾下來，也不要緊了。大宇宙的信息場，會像是一個安全的大網，接住我的！」——好像比較不會擔心那麼多事情了。

於是，什麼事情，我也不太花力氣去想方設法地「周旋」了——我的意思是說，像我這個年齡的人，通常都有一種想法：「要累積人脈、要作點應酬，這樣有賺錢的機會才不會錯過！關係打好了才簽得到合同！」——而我，這些事情都不做了。

但，不做了，我就成了世間的孤島，許多好機會都被別的精明人搶去了嗎？結果，並沒有。想做什麼事，很好的工作機會就自動找上門來。原來，只要大宇宙肯給你，一條緣分就牽上了，無論如何都是遇得到的。

反過來講，因為我沒有花這些力氣去努力鑽營，緣分來的時候，更覺得自己很有福氣，覺得：「上帝啊，你真好！」

努力去迎合社會的規範，社會接納你，才會賞你一口飯吃——這話

並沒有錯。但是，誠實作自己，卻是**上帝會賞你一口飯吃**；而上帝給的那口飯，比起社會給的那口，真是好吃太多太多倍了。

「內在呼喚」這個東西，我覺得，最近我就大都活在機緣巧合之中，因為不管到哪兒都會有奇蹟——也不是多偉大的神通，就一張積點卡等級的奇蹟；可是，我也覺得，很夠了。因為我是過著普通生活的普通人，普通人的人生，能處處有這些小奇蹟，也很足以讓人覺得上帝是一個離我們很近的熟朋友，時不時還會跟你開個小玩笑呢——潛在意識是很妙的，大宇宙的訊息場是非常廣大的，只要你肯**醉**在祂裡面，在裏面游泳遊玩的時候，你就覺得：好有意思噢！

——沒想到我跟徐文兵老師聊天，居然變成預言家了耶？……隨時會發現一些新鮮的體驗：沒有想到郝萬山老師對我們小黃耍了一招心齋氣聽法呢！——就覺得：好好玩噢，這世界太有意思了！

所以，我想，也不用再多講下去了。因為這樣就夠了，對不對？這只是單純明快的事實，沒有人聽不懂，也沒有人不能承認。

只要我們有一天能夠打敗了自己的辯論衝動，這個「喪我法」就一定練得成。這也就是《莊子》最重要的基本功〈齊物論〉。

〈齊物論〉的基本功，也就是佛法最重要的第一道：「正見」。

這樣好不好？

（同學：『請問〈齊物論〉三個字是什麼意思？』）

「齊物論」啊？歷代註家有兩種拆法，有人說作「齊・物論」，有人

讀作「齊物·論」。但如果你通篇讀完了，就會知道，怎麼斷字都可以：

人對事物的觀念，就是「物論」，而莊子告訴我們，只要是「觀念」，就是我執，沒有孰高孰低、孰短孰長，都一樣，是平等（齊）的，都是要清理的**垃圾**。

所以，要解釋成平等看待、「打齊」所有的「物論」也行；要解釋成「齊物（萬物一齊，孰短孰長）」之「論」也行。



重講調陰陽

2013 年九月八日於厚樸中醫講堂

楔子·真傳三個字

【2013/09/08·第一堂】

昨天先來厚樸學堂看一看，聽一聽，旁聽了一個上午徐老師的課，在這邊踩踩地氣，看看空氣。

結果呢，下課時，我在門外，就開始焦慮了——

因為，我今天的主題是「調陰陽」，而調陰陽的內容……我們都希望能夠「陽氣充實，陰陽調和」，或者再加一句徐老師的話：「心中有神」，對不對？那，要做到這件事啊，「真傳」話還真不多，就三個字。

勉強要再硬加的話呢，就再加三句話吧？

所以，三個字，加三句話——那三句話，也不是什麼另外重要的三句話，只是這三個字，怕它太深奧，你不懂，所以加了三句注解——就這樣，就可以做到「陽氣充實，陰陽調和，心中有神」！……這詞兒，才開場，就重複兩次嘍？我的助教常說我啊：「這傢伙，什麼都不會，就會『鄭聲』！」——陽氣虛了，短期記憶只有三十秒，話說即忘，講話一直重複——光是三句話一直重播，就可以撐足三個小時……嗎？

所以，我就發愁啊。因為，不過就是三個字、加三句話，可是呢，我之前獅子大開口，跟文兵老師要了四個小時咧！那可怎麼辦呢？我要怎麼樣摻水和稀泥、做黑心牛奶呢？

我想，你們傻了吧？我當然，更是傻了。

所以呢，我就想：一定要多加一點**空虛的**內容，把這三個小時塞滿！加空虛的內容我最會，做黑心牛奶我最會。

所以呢，我就想：第一個小時啊，要塞的「空虛的內容」，就是**【從方劑論陰陽】**。這內容為什麼空虛呢？因為呢，我講著講著……好像跟你們講了一大輪「所謂」補養陽氣的方劑，最後告訴你：「這個方子也吃不得，那個方子也吃不得，另一個方子，它……就算吃了，也還是不補陽！」……那最後，誰也不補陽，結束。夠不夠空虛？

然後呢，第二個講題呢，我就想說說**【從心理論陰陽】**，這，聽起來似乎有那麼點兒深度了？我也的確想講一點有深度的話題。於是呢，我就想，我最愛的《莊子》裏面有一個最初階——就是境界最低最低最低……低到地板這麼低（JT 彎腰摸地板）的基本功——如果你練成了，就可以算是「升到幼兒園中班」的**道門中人**，這夠低了。我覺得說不定可以講一講《莊子》中的陰陽調和之法，是吧？可是呢，我想啊，講完了這一個小時的時候，同學恐怕會皺著眉頭跟我說：「老師，我覺得我做不到。」那我也只好回你：「就這一句話，我練了十五年，到今天，**我也**做不到。」所以，是不是很夠空虛啊？

然後呢，第三個講題：用一個日本俗語吧——方劑篇、心理篇……第三個小時呢，說不定有人認為「重頭戲來了」，叫**【AV 篇】**，成人攝像錄影篇——因為「調陰陽」啊，聽起來有點葷味吧？好像要講一點黃色的話題，才能稱之為調陰陽。可是呢，這種東西呀，是要取鏡優美、表演者身段曼妙，才會好看。我這麼一個像柴一樣瘦乾乾的人佇在這兒，我看嘛……也精彩不起來。大家一定大失所望。所以呢，依然是一個空虛的第三個小時。

然後，這個時候，為了要提防各位同學提早離場，所以呢，我就要跟同學說：「哎呀，第一句那個『或許太深奧的』三個字，你們可能聽不懂，所以我**最後**會給你三句注解，聽完再走哇！……」

——這樣有沒有好有吸引力啊？所以，大約就是如此，啊啊……這個課程的規劃，就這樣洋洋灑灑規劃完了。我告訴你，我可是一夜沒睡吶！

所以，這個**道門不傳之秘，一切養生根本心法**的三個字——

……因為世界上有好多好多正是紅紅火火的養生法：什麼拍打啦，拉筋啦，針灸啦，按摩導引啦，捶膽經啦，捶得越紫越好啦……對不對？還有很多很流行的養生食療法：吃活蝦啦，吞泥鰍啦，喝尿啦……是不是？但是呢，我要告訴各位一句話：「這些，都是**假傳！**」——身為一個經商者，一定要**打壓別家商品**才行啊，你說是不是？一定得說：只有我這一句是真傳。

那這一句真傳呢，其實徐老師也曉得。像我們道門中人呢，有個很奇怪的壞習慣，就是：真傳不喜歡寫在書上，怕掉了。所以，從前陳玄風從黃藥師那裏偷了《九陰真經》，他怎麼做呀？（同學：『刻身上。』）對，藏著掖著，還怕人偷嘍，對不對？最後只好消滅了真本，刻在身上。這是我們道門中人的習慣。你瞧（JT 捲袖子露刺青），這句真傳，我也刻身上，有刺青的。只是呢，我的刺青是**甲骨文**，太深奧，怕各位水平低，看不懂。所以呢，我要偷偷教各位一招：這三個字兒，也刻在徐文兵身上。如果我走了，你的智商真的是太低太低了，連仨字都不記得，那也不打緊，記得看準了撲過去，把徐老師剝光，真傳就出來了——趁

他還不在，把他肉給賣了。

所以呢，現在我就要告訴各位，真正的道家養生真傳，這不傳之秘的三個字！這三個字叫作——

真・小・人。

——誒誒？有同學笑了啊？老子爺爺就說呀：「大道啊，當遇到一個智慧不足的人聽了，他就是會笑！（**下士聞道，大笑之；不笑，不足以為道**）」今天果然應驗了！

可是我就覺得，這件事啊，真是讓人有點心酸。因為跟徐老師比，我輸了。我自以為啊，我什麼事不會，就會做個真小人。結果呢，我來到厚樸，星期三來跟徐老師見一面，我也覺得，跟徐老師素昧平生啊，大約熟不起來。可是呢，才見了他，我就有一種惺惺相惜的感覺：「好一個真小人！」

我想要偽君子一下都不行的。因為我們臺灣人來，我問朋友說，要見一個叫徐文兵的大師啊，我要帶什麼禮物啊？臺灣人說：「我們臺灣人都帶鳳梨酥。」可是，鳳梨酥，我自己最討厭啦，帶不了。所以就空手而來，見了文兵老師呢，怕他生氣，趕快虛偽一下：「哎呀哎呀，文兵老師啊，不曉得……您愛吃什麼呀？所以恕我空手而來，真是失敬失敬……」文兵老師就說：「我愛吃什麼，自己會買。」

我覺得：這，帥啊！

而且，更帥的是，我走進他的大廳堂，前面一幅軒轅黃帝像——你

他還不在，把他肉給賣了。

所以呢，現在我就要告訴各位，真正的道家養生真傳，這不傳之秘的三個字！這三個字叫作——

真．小．人。

——誒誒？有同學笑了啊？老子爺爺就說呀：「大道啊，當遇到一個智慧不足的人聽了，他就是會笑！（**下士聞道，大笑之；不笑，不足以為道**）」今天果然應驗了！

可是我就覺得，這件事啊，真是讓人有點心酸。因為跟徐老師比，我輸了。我自以為啊，我什麼事不會，就會做個真小人。結果呢，我來到厚樸，星期三來跟徐老師見一面，我也覺得，跟徐老師素昧平生啊，大約熟不起來。可是呢，才見了他，我就有一種惺惺相惜的感覺：「好一個真小人！」

我想要偽君子一下都不行的。因為我們臺灣人來，我問朋友說，要見一個叫徐文兵的大師啊，我要帶什麼禮物啊？臺灣人說：「我們臺灣人都帶鳳梨酥。」可是，鳳梨酥，我自己最討厭啦，帶不了。所以就空手而來，見了文兵老師呢，怕他生氣，趕快虛偽一下：「哎呀哎呀，文兵老師啊，不曉得……您愛吃什麼呀？所以恕我空手而來，真是失敬失敬……」文兵老師就說：「我愛吃什麼，自己會買。」

我覺得：這，帥啊！

而且，更帥的是，我走進他的大廳堂，前面一幅軒轅黃帝像——你

們有沒有見過？還是太隱秘了，是宗教聖壇，你們沒見過是吧？——然後呢，黃帝像的對面一頭呢，牆上掛著一幅大字：啊，很帥很帥的三個字，寫著「**精氣神**」。我心想：「徐哥哥，你這人兒，帥！——假傳掛牆上，真傳放身上？」

因為啊，即便是說「精氣神」，如果是遇到一個**正人君子**的話，三個字就會變成六個字，叫作「失精，耗氣，傷神」。而且看到各位啊，我覺得，還要多加兩個字：「破財」。因為來這還要交學費呢，是不是？太可憐了。

而這個道家不傳之秘的「真小人」呢，意義何在？我當然要**留到最後再講**，要埋個伏筆，怕你先跑了啊。

不過呢，我就要說啊，這個「陰陽之理」，說起來，真的還蠻不容易練成的。

我來問問啊：這裡有多少人是厚樸學堂的學生啊？我昨天有見到一些同學在這裏，今天也在嗎？（同學：『也在。』）那我就直話直說了啊：如果是厚樸學堂的學生啊，我昨天，看到徐老師跟諸位的互動，我覺得：「徐哥哥好可憐。」因為呢，他的學生，有一大部分的人，都在**逆他**。這些學生，都在做**正人君子**。

這件事，我覺得他好可憐，你們也討不了好。為什麼呢？因為，我覺得，拜師學藝啊，最重要的一點，就是「**偷人要偷心**」。你要先得到了老師的「心」啊，才能夠接得下老師的「藝」；這個順位不能顛倒的。

而老師的心呢，就是一顆真小人之心。而你，卻每次，就看著老師說了再說、說了再說……告訴你「真小人」是真傳。可是呢，各位都還

是堅持要繼續當君子。我覺得這是大大地「逆師」，不單頑劣，而且是誤了自己啊。

這在學習上會發生障礙的。因為你跟老師的頭腦永遠不能到達同一個水平。這是一件很可惜的事情。

另外呢，我也覺得，在一個師門，往往最重要的訊息，字數並不多。像當年鄭曼青跟楊澄甫學太極拳。那個時候，他還沒練成發勁以前哪，就覺得：「我的師傅是不是老年癡呆了？」因為呢，楊澄甫對他就從早到晚，反來覆去不停講同一個字，沒完沒了只講同一個字，他頭大如斗，都快被逼瘋了。一直到有一天他練到發勁了，回首再看，才恍然大悟：「原來我們太極拳的真傳，真的只有一個字耶！」——那個字，叫作「鬆」！

那我今天呢，說「真小人」，有三個字，還讓你們**多賺了**兩個字。這三小時的情報量真是太濃郁了。

方劑的陰陽

不過呢，接下來我為了摻水和稀泥，所以我就要講講「陰」跟「陽」這兩個東西。

那，各位同學，如果是有中醫基礎的……我這樣講，已經覺得後面有人「目露殺氣」了。因為，聽說在座還有專業的中醫師，來聽我這樣子不知道講什麼東西啊？超可怕。不過呢，怕歸怕，還是要勉而為之。

這個陰跟陽嘛，我想，我自己常說，如果以一個對比的向度而言，陽是能量，陰是物質，對不對？那以徐老師常用的說法：陽是火，陰是水。是不是有這樣的說法？還是我錯解了？有嗎？沒有啊？那徐老師怎麼講的？我對這兒一切陌生啊，什麼都猜的——陰是有形的東西，陽是無形的能量，這樣可以過關嗎？（同學勉強微點頭）可以啊？

那人體的這個陰陽的消長順位，我想，很單純的是：

陽實⇨陰虛⇨陽虛⇨陰實

一開始是陽實，那陽實燒著燒著呢，陰就被燒掉一點了，於是就陰虛了。那陰虛之後呢，沒有陰可以抓住陽了，接下來陽氣也會耗散，所以接下來是陽虛。那陽虛，陽用完，完全沒有了，那這人會出現陰實的症狀。那陰實到了極點，其實還有第五個，叫作：**陰實化熱**。

那我想陽實的人呢，說來還不一定是病人呢。我們生活裏面看到陽實的人是什麼？通常是小孩，他靈魂很大，肉體很小，所以他肉身裏面

的靈魂密度相對偏高，所以密度高的能量呢，就往下沉，氣沉腳底。所以小孩特別喜歡跑步。這種小孩，等到肉身長大了，陰長多了，他的陽實的現象就消失了。所以呢，治也好，不治也好。萬一他真陽實流點鼻血，隨他流，事情解就決了；陽實不用努力啦。當然發高燒陽明實症的，那時候再想怎麼醫啊。

或者說，宋朝的錢乙，把八味丸去掉補陽的桂、附，「減味」成小兒專用的六味地黃丸，把那偏多的陽，用陰藥抓過來長腦子用掉。

那陰虛的話，這不用太努力講，就是人乾乾的，熱熱的，發燥發煩。

那陽虛呢，人沒力氣，氣息懨懨。

陰實呢，當你身體能量都沒有、運行不動的時候，你的物質的部分就會亂長或塞住，比如說肥胖啦，瘀血啦，腫塊啦，血壓高啦這些東西。

那陰實化熱呢，就是這個人他身體裏有陰寒陰實的東西，但是呢，他環繞著這個陰實的，卻是熱烘烘的——或許也可以說，生命能都被那坨陰給擠出去了——那最典型的就是癌症類、紅斑狼瘡類的東西。這以我們《傷寒論》的角度來講的話，叫作「厥陰病」，他的身體是**陰陽分裂**的，又有很陰寒的部分，又有火在燒……這樣的一個畫面。

這些東西講了等於沒講，都是廢話，尤其我知道「你已經知道了」，是不是？

那，接下來，我就要問一個問題了：

這個「**陽實⇨陰虛⇨陽虛⇨陰實**」啊，在開方劑的時候，大約怎麼應用，會比較好玩一點？——因為我是要來騙時間的，所以要講好玩的事，

對不對？——講得太沉悶的話，你又要生氣了。

那麼，我想一想：厚樸的同學啊，會不會常常讀到一句話？那句話我到今天都還背不起來呢。就是一個臟啊，實了要什麼……瀉它的兒子還是媽呀？（同學：『實則瀉其子。』）那虛了的話，是要補它的兒子還是媽呀？（同學已懶得回答）

就這個問題啊……我每次讀到，都頗為困惑。就想說：到底是哪一頭啊？孩子還是媽啊？對不對？《黃帝內經》讀了好幾遍，一回想，還是不知道該「丟孩子還是丟媽」。我的心裏面已經形成一種糾結（complex），好像綜藝節目的那種心理問題：「現在，在斷崖前，同時有人把你媽和孩子推下去，你有一隻手，你到底救哪一個？——限時五秒搶答！」——大概是這種畫面。要如果你選了 A，就會跳出來一個星座心理學老師講評說：「你是一個兼具白羊座的熱情跟天平座的理性的人，外加一點雙魚座的感性，所以你是一個怎樣怎樣的東西……」完全變成一種非常玄幻的結局——我就是這種感覺呀。

你不要說：「這不是中醫基礎嗎？」我的基礎，就是沒打好啊！你有沒有也覺得很虛玄呢？到底救兒子還是救媽啊？平平是一句話，放在臨床，卻十分之虛玄，是不是？

火生土生金，中土脾胃吃撐了，塞住，這下可「實」了，你要「瀉其子」去開葶棗瀉肺湯嗎？這有可能會有效嗎？還是要瀉他媽？芩連二黃瀉心湯？肯定是更不會動。吃傷吃壞了，拉稀，「虛」了呢？補個母吧？天王補心丹？那麼多生地黃下去，恐怕已虛的脾胃，也是頂不住。只有補肺的保元湯會好一點點，但這是「補子」，又和你們剛剛說的「**虛則補其母**」不對盤了呢。所以，中醫的聖經《黃帝內經》，果然就是垃

圾、鬼扯淡，沒一招堪用的了，是不是這樣？

而且啊，摔兒子丟媽這種事，也不是人人做得的。中國歷史上，只有一個人摔兒子得到過掌聲的，那是劉備。他的愛將趙雲，趙子龍，千軍萬馬中救回他的兒子劉阿斗，對不對？那劉備就氣得摔兒子，說：「為了你這孽畜，險些折我一位愛將！」可是，因為劉備這個人長得很奇怪——好像小時候被怪叔叔騙去買過通臂拳的秘笈，自己瞎練練壞了，長大以後，**手長過膝**——所以呢，他一摔啊，輕輕巧巧地……就把孩子，擱地上了。

旁邊的史官呢，是**涕淚縱橫**啊，覺得：「這……太感動啦！值得一書！讓它名留青史！」對不對？——古往今來就劉備一個人，他太爺爺劉邦都不行，跟項羽說：「你拿我爸當人質沒用，隨你殺。」劉邦摔爹媽留下的是千古罵名——所以直到今天，我都覺得：我也不是劉備，手才到這兒，不夠長，丟孩子丟媽的事兒，問我，不是很奇怪嗎？

但是都到了這個份兒上了，我已經沒話可說了。因此呢，就想：要怎樣可以混過這一段時間呢？想一想，哎，還是得靠臺灣名產鳳梨酥。那「臺灣名產」鳳梨酥是什麼東西呀？

我想，徐文兵老師在課堂上罵我們傷寒派不只一次兩次了對不對？說我們傷寒派「粗鄙、粗糙、潑辣，打老鼠要用核子彈」——大約是這樣的內容吧？這樣的一個思維啊，我有一個臺灣小土產，其實可以解決這個論爭的。

那麼，我這個臺灣小土產，不過就是六句話，可是呢，我只記得前

四句。因為後兩句又是「丟孩子還是丟媽」的問題，我今天，背不起來。所以現在，在我身上呢，真傳遺失，只剩四句了。啊，請各位多多包涵（一抱拳）……我相信你一點都不想包涵！

這剩下的四句話，很奇怪：在中醫傳承的脈絡裏頭啊，好像只有臺灣醫生曉得；大陸醫生好像不太知道這事兒。可是呢，那四句話呀，放到《黃帝內經》裏面那個「丟孩子還是丟媽」的問題的時候……誒？忽然這個問題，變得很輕鬆！所以，我就跟你們講講這四句話，好不好？——**給我點頭**啊！不然現在就下課啦！

我覺得，這四句話放進《黃帝內經》的時候，那個感覺，有點像你們北京人啊，開車要向裏面倒的那個……秉中啊！北京人往車裡倒的那個「**醬油**」叫什麼東西啊？（小黃助教：『燃油寶。』）……喔，燃油寶。倒進去以後啊，《黃帝內經》那個丟孩子還是丟媽的問題，它的**油耗**就降低了，跑得順了。所以，關於這個我一直以來非常困惑的丟孩子丟媽的問題，我給你們一個臺灣名產。

——當然，這也是別人教我的啦，臺灣有一些中醫前輩——當初他教我的時候，好像還帶我到哪個房間，對著祖師爺拜了好幾拜？那我就隨手當土特產拿來送人了；其中兩句還忘嘍——算了，反正喬峰的降龍二十八掌傳到洪七也只剩十八掌了，還不是照打？——遺失真傳，是「常態」，常態……咳咳，不必大驚小怪。

那這個幾句話——後面兩句我依然是忘記的——就前四句：

陽實則順生

陰虛則倒克

陽虛則正克

陰實則逆生

這四句話，就是我們臺灣中醫的燃油寶。

這個東西怎麼玩呢？我玩給你看——放到那個什麼生孩子還是丟媽的問題上——首先，我隨便挑一個臟來玩，好不好？

好，這邊有一個肝，肝屬木嘛……五行不用我介紹吧，你們有譜了吧？還是我要先講：「各位小朋友呀，肝，是屬木．的喲～～☺」要講這個嗎？（同學嘆氣低頭搖了幾搖，似有怒色）不必啊？……那就黑板少寫幾個字啦。

依據我們臺灣人的這個「燃油寶」的定律啊，比如說中醫都知道木克土，「肝虛會克脾」，這句話聽過吧？當一個人的肝氣不舒暢，肝膽的能量不足的時候，人的脾胃的神經、內分泌系統的傳導會失常，所以消化會不良，對不對？但是這件事情呢，只發生在**陽虛**的情況：

陽虛則正克

簡單來講就是：肝陽虛，它的傳遞方向是「脾」陽虛，木克土，是正常的克法。所以，肝虛了一段時間後，你的消化會越來越退化。那麼，我們中國人有一句話，「治肝虛要先實脾」，所以，經典的中醫方劑裏面，你如果要補肝的話，你最好脾也順便補一補，或者是多補一點脾胃，補肝那邊的藥味就可以少用了，是不是這樣子？比如說小建中湯，它本質上是補脾的，但它桂枝、芍藥還是能舒肝的，這兩路一起來。